

COMEDOR Saludable



Abril SAN IGNACIO Celíaco

* Rebozados celíacos con harina de maíz /Apto para celíacos

LUNES

1 **MARTES**

- ▶ Sopa* de cocido y verduras
- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Pollo asado con pimientos
- ▶ Fruta fresca

7 LUNES

2 **MIÉRCOLES**

- ▶ Pisto de verduras
- ▶ Ensalada de arroz integral con queso y tomate fresco
- ▶ Estofado de ternera
- ▶ Fruta fresca

14 LUNES

3 **JUEVES**

- ▶ Macarrones* con tomate casero y queso
- ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- ▶ Escalope* de cerdo con champiñones
- ▶ Yogur natural

21 LUNES

4 **VIERNES**

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Ensalada de espinacas (espinacas, zanahoria y queso fresco)
- ▶ Bacalao al ajoarriero
- ▶ Fruta fresca

28 LUNES

5 **VIERNES**

- ▶ Puré de calabacín
- ▶ Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- ▶ Colas de bacalao en salsa verde
- ▶ Yogur natural

LUNES

6 **VIERNES**

- ▶ Arroz a la jardinera
- ▶ Espinacas gratinadas
- ▶ Hamburguesa en salsa* española
- ▶ Fruta fresca

7 LUNES

7 **MARTES**

- ▶ Ensalada de aguacate (patata, aguacate y tomate)
- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Pechugas de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata)
- ▶ Fruta fresca

14 LUNES

8 **MARTES**

- ▶ Arroz con tomate casero
- ▶ Coliflor al ajo
- ▶ Merluza al horno con patata panadera
- ▶ Yogur natural

21 LUNES

9 **MIÉRCOLES**

- ▶ Macarrones con tomate casero y queso
- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Merluza al horno con cebolla pochada y champiñones
- ▶ Fruta fresca

28 LUNES

10 **JUEVES**

- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Acelgas con patatas y refrito de ajo
- ▶ Huevos escalfados con tomate casero
- ▶ Fruta fresca

MIÉRCOLES

11 **VIERNES**

- ▶ Puré de calabacín
- ▶ Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- ▶ Colas de bacalao en salsa verde
- ▶ Yogur natural

14 LUNES

12 **VIERNES**

- ▶ Borraja con patatas y refrito
- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Arroz con pollo
- ▶ Fruta fresca

21 LUNES

13 **VIERNES**

- ▶ Crema de coliflor
- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Lomo al horno con calabacín pochado
- ▶ Fruta fresca

28 LUNES

14 **VIERNES**

- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- ▶ Limonada rebozada* con limón
- ▶ Fruta fresca

JUEVES

15 **MARTES**

- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Acelgas con patatas y refrito de ajo
- ▶ Huevos escalfados con tomate casero
- ▶ Fruta fresca

7 LUNES

16 **MIÉRCOLES**

- ▶ Judías verdes
- ▶ Ensalada de pera (lechugas variadas, queso fresco y pera)
- ▶ Potaje de garbanzos con espinacas y huevo duro
- ▶ Fruta fresca

14 LUNES

17 **JUEVES**

21 LUNES

18 **VIERNES**

28 LUNES

19 **VIERNES**

JUEVES

20 **VIERNES**

7 LUNES

21 **VIERNES**

14 LUNES

22 **MARTES**

21 LUNES

23 **MIÉRCOLES**

28 LUNES

24 **JUEVES**



COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@tallunce.com RD126/2015

Complementando el menú escolar de forma saludable

BASA TU ALIMENTACIÓN EN ALIMENTOS NATURALES, COMPLEMENTÁNDOLOS CON BUENOS PROCESADOS Y EVITANDO LOS ULTRAPROCESADOS

Podemos diferenciar los alimentos en tres categorías: alimentos naturales, buenos procesados y ultraprocesados. **Los buenos procesados** se pueden incluir con frecuencia en nuestra dieta y no están asociados a riesgos en la salud, ya que son materias primas naturales que han sufrido modificaciones pero a las que no se han añadido ingredientes perjudiciales para la salud. Cada vez son más los estudios que señalan a los ultraprocesados como principales culpables del sobrepeso y gran parte de las enfermedades a corto o largo plazo. Es por esto que debemos evitar estos alimentos en nuestra dieta. Los alimentos **ultraprocesados** se caracterizan por contener en su composición altas cantidades de harinas refinadas, azúcar (puede aparecer también como glucosa, fructosa, sacarosa o dextrosa), edulcorantes, sal y aceites refinados (aceite de girasol, aceite de palma, aceite de soja, aceite de maíz...). Los diferentes medios de comunicación hacen que veamos los alimentos ultraprocesados como sanos o como alimentos que se deben consumir con frecuencia, pero nada más lejos de la realidad, ya que el 90% de nuestra alimentación debe basarse en alimentos naturales y buenos procesados, haciendo una buena elección de alimentos más allá de las calorías que contengan.

Ejemplos de ALIMENTOS NATURALES

- Verduras y hortalizas frescas
- Frutas frescas
- Frutos secos al natural sin sal y semillas
- Tubérculos y raíces
- Legumbres
- Pescados y mariscos
- Huevo
- Carne
- Aceites vírgenes
- Café, cacao puro e infusiones
- Hierbas y especias

Ejemplos de BUENOS PROCESADOS

- Conservas sin aditivos añadidos
- Verduras congeladas
- Yogur natural
- Queso
- Pan integral
- Fruta congelada o deshidratada
- Crema de frutos secos

Ejemplos de ULTRAPROCESADOS

- Refrescos
- Bebidas energéticas
- Zumos envasados
- Lácteos azucarados
- Bollería
- Embutidos
- Pizzas comerciales
- Galletas
- Cereales refinados y barritas
- Precocinados
- Patatas fritas
- Dulces y helados
- Productos dietéticos
- Salsas comerciales
- Chucherías
- Snacks



Abril llega con su carácter impredecible, combinando días de sol radiante con lluvias repentinas que refrescan el ambiente. Es un mes en el que la primavera se asienta con todo su esplendor, pero aún pueden sorprendernos algunos vestigios del invierno. Por ello, nunca está de más llevar a mano una chaqueta y un paraguas, preparados para cualquier cambio inesperado.

Los refranes populares nos enseñan mucho sobre este mes tan versátil: "Abril, aguas mil", "Abril ora llora, ora ríe", "Abril mojado, de panes viene cargado". Son expresiones que podemos compartir con los niños y niñas para ayudarles a comprender la variabilidad del clima y su impacto en la naturaleza. Las lluvias de abril no sólo transforman el paisaje con su verdor, sino que también son esenciales para el crecimiento de los cultivos, la floración de los árboles y el mantenimiento de ríos y embalses, garantizando el equilibrio de los ecosistemas y la abundancia de las cosechas.

Este mes también nos regala un descanso en plena primavera, con unos días de vacaciones ideales para desconectar y descubrir rincones nuevos. Las procesiones de Semana Santa llenarán las calles de muchas localidades de Navarra con tradición y devoción, mientras que el entorno natural invita a realizar excursiones, recorrer senderos, visitar parques naturales o simplemente disfrutar de un paseo por nuestra ciudad y descubrir su encanto en esta época del año.

Además, abril nos brinda la oportunidad de disfrutar de la gastronomía de temporada. Es el momento perfecto para incorporar a nuestra mesa productos frescos como espárragos, habas o fresas, que dan lugar a platos ligeros y llenos de sabor. Podemos innovar en la cocina con ensaladas primaverales o postres que aprovechen las frutas que empiezan a aparecer en los mercados.

Sea cual sea la manera en que decidamos vivir abril, lo importante es disfrutar de cada día y dejarnos sorprender por todo lo que este mes nos ofrece. ¡Que abril sea un tiempo de renovación, alegría y momentos inolvidables en familia!

