

COMEDOR Saludable

Doble opción
de primer plato

Junio SAN IGNACIO Celíaco

2 LUNES

- ▶ Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas)
- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Albóndigas en salsa* española
- ▶ Fruta fresca

9 LUNES

- ▶ Puré de cuatro verduras
- ▶ Borraja con refrito
- ▶ Merluza al horno con patata panadera
- ▶ Fruta fresca

16 LUNES

- ▶ Brócoli al ajillo
- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Merluza al horno con limón
- ▶ Fruta fresca

23 LUNES

30 LUNES

3 MARTES

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Crema de espinacas
- ▶ Lomo al horno con calabacín pochado
- ▶ Fruta fresca

10 MARTES

- ▶ Pochas con verduras
- ▶ Ensalada de arroz integral con queso y tomate natural
- ▶ Hamburguesas con tomate casero
- ▶ Fruta fresca

17 MARTES

- ▶ Arroz con refrito de ajo y jamón
- ▶ Ensalada campera (patata, tomate, huevo y atún)
- ▶ Alubias con chorizo y verduras
- ▶ Fruta fresca

24 MARTES

MARTES

4 MIÉRCOLES

- ▶ Macarrones con tomate casero y queso
- ▶ Acelgas con patata
- ▶ Estofado de pavo
- ▶ Fruta fresca

11 MIÉRCOLES

- ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- ▶ Judías verdes con refrito de ajos
- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Fruta fresca

18 MIÉRCOLES

- ▶ Pasta* con verduras y queso fundido
- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Pollo asado con lechuga
- ▶ Fruta fresca

25 MIÉRCOLES

MIÉRCOLES

5 JUEVES

- ▶ Garbanzos con verduras
- ▶ Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- ▶ Pechuga de pollo con lechuga y zanahoria rallada
- ▶ Yogur natural

12 JUEVES

- ▶ Pasta* a la carbonara
- ▶ Ensalada de aguacate, patata y zanahoria
- ▶ Alitas de pollo marinadas caseras con lechuga
- ▶ Yogur natural

19 JUEVES

- ▶ Menestra de verduras
- ▶ Arroz con verduras
- ▶ Bacalao al horno con salsa de tomate y piquillos
- ▶ Fruta fresca

26 JUEVES

JUEVES

6 VIERNES

- ▶ Brócoli con patata
- ▶ Patatas guisadas con verduras
- ▶ Merluza empanada* con limón
- ▶ Fruta fresca

13 VIERNES

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Puré de calabacín
- ▶ Bacalao al ajoarriero
- ▶ Fruta fresca

20 VIERNES

27 VIERNES

VIERNES

* Rebozados celíacos con harina de maíz /Apto para celíacos



COMEDOR Saludable

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

2025

www.comedorsaludable.com
www.facebook.com/comedorsaludable

... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...

Salvo mercado y/o grado de aceptación

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



Con la llegada de junio, el ambiente comienza a impregnarse del verano. Los días se alargan, las temperaturas suben, y ya se respira en el aire ese espíritu alegre que acompaña al final de curso. Aun así, la sabiduría popular nos recuerda que no conviene confiarse del todo: *“Hasta el cuarenta de mayo no te quites el sayo”*, porque la presencia de días frescos aún puede sorprendernos.

Este mes nos brinda ocasiones especiales para reflexionar sobre nuestro entorno y nuestros hábitos. El 5 de junio se celebra el Día Mundial del Medio Ambiente, una fecha ideal para reflexionar y reforzar la importancia de cuidar nuestro planeta. Y el 18 de junio llega el Día de la Gastronomía Sostenible, que nos invita a pensar en cómo nuestra alimentación puede ser más respetuosa con el medio: elegir productos locales y de temporada, además de ser más sabroso, es una forma directa de contribuir al bienestar del planeta.

Junio nos permite incorporar alimentos frescos, ricos en agua y nutrientes, que ayudan a mantener nuestro organismo bien hidratado, especialmente en los días calurosos. Las frutas como el melón, la sandía o las cerezas, y verduras como el tomate, el pepino o el calabacín, se convierten en grandes aliados. De gran beneficio para la salud de grandes y pequeños, es apostar por menús variados y equilibrados, con platos fríos y ligeros como ensaladas completas, cremas vegetales suaves o gazpachos, perfectos para esta etapa del año.

También nos acercamos al final del curso, una época cargada de emociones. El 20 de junio coincide con el solsticio de verano, cuando el día alcanza su máxima duración, y se dice que es una de las fechas más alegres del calendario. Será también momento de cerrar este ciclo escolar, valorar los logros alcanzados y agradecer el compromiso de todas las familias.

Desde el equipo de comedor queremos daros las gracias por vuestra confianza a lo largo de estos meses. Ha sido un curso lleno de aprendizajes, y ha sido un placer acompañar a vuestros hijos e hijas en su alimentación diaria.

Os deseamos un verano lleno de momentos felices, descanso y buena comida. ¡Nos vemos a la vuelta, en septiembre, con energías renovadas!

