

COMEDOR Saludable

Doble opción
de primer plato

Septiembre
SAN IGNACIO

1 LUNES

2 MARTES

3 MIÉRCOLES

4 JUEVES

5 VIERNES

8 LUNES

9 MARTES

10 MIÉRCOLES

11 JUEVES

12 VIERNES

15 LUNES

16 MARTES

17 MIÉRCOLES

18 JUEVES

19 VIERNES

22 LUNES

23 MARTES

24 MIÉRCOLES

25 JUEVES

26 VIERNES

29 LUNES

30 MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

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

- Ensalada mixta (Lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- Judías verdes con refrito de ajo
- Alubias blancas con verduras
- Fruta fresca

- Macarrones con tomate casero y queso
- Ensalada de temporada (Hortalizas y hojas frescas con manzana)
- San Jacobo casero con lechuga y zanahoria rallada
- Yogur natural
- Pasta a la carbonara
- Ensalada de aguacate, patata y zanahoria
- Alitas de pollo marinadas con lechuga
- Yogur natural

- Brócoli con patata
- Patatas guisadas con verduras
- Granadero con limón
- Fruta fresca

- Lentejas con verduras
- Puré de calabacín
- Bacalao al ajorriero
- Fruta fresca

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

- Acelgas con refrito de ajo y jamón
- Ensalada campera (Patata, tomate, huevo y atún)
- Lentejas con chorizo y verduras
- Fruta fresca

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

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

- Alubias rojas con berza
- Arroz con verduras
- Croquetas de bacalao con ensalada de tomate
- Yogur natural sostenible

- Lentejas con verduras
- Porrusalda
- Ternera guisada
- Fruta fresca

- Arroz con tomate frito casero
- Acelgas con patatas
- Salchichas de cerdo con puré de manzana
- Fruta fresca

- Potaje de garbanzos
- Borraja con patatas
- Filete de merluza en salsa de puerros
- Fruta fresca

- Espaguetis con salsa de zanahoria y remolacha
- Ensalada variada (Lechugas varias, atún y huevo cocido)
- Jamoncitos de pollo al ajillo con lechuga
- Yogur natural

- Judías verdes con patatas
- Patatas guisadas con verduras
- Bacalao al horno con piperrada
- Fruta fresca

- Lentejas con verduras
- Borraja con patata y refrito de ajos
- Croquetas de jamón con ensalada de tomate
- Fruta fresca

- Pisto de verduras
- Ensalada de arroz integral con queso y tomate natural
- Pollo asado con pimientos
- Fruta fresca

2025

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

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



COMEDOR
Saludable

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

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



Arranca un nuevo curso escolar y, con él, llega el momento de retomar rutinas, horarios y hábitos que durante el verano quedaron en pausa. Tanto si vuestros hijos e hijas comienzan por primera vez en Infantil como si ya están finalizando su etapa en Primaria, septiembre representa una etapa de transición importante. Los primeros días pueden resultar emocionantes, pero también algo desafiantes, especialmente tras semanas de horarios flexibles y días sin obligaciones.

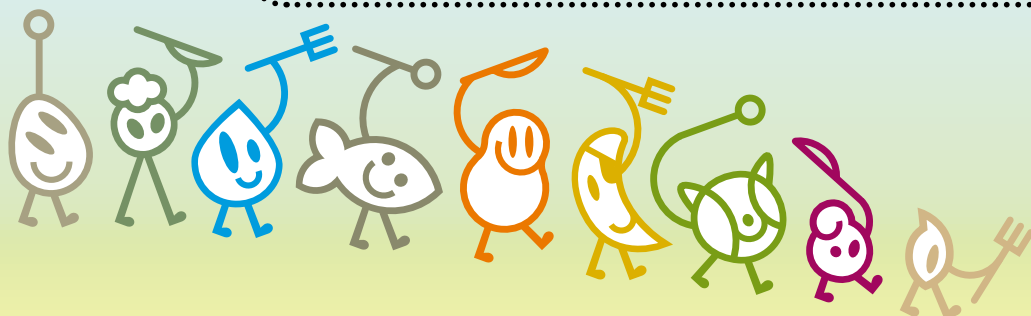
En este periodo de adaptación, es normal que aparezcan dudas o incluso cierta resistencia a volver al comedor escolar. En especial, los más pequeños pueden sentirse inseguros ante tantos cambios: nuevos espacios, caras desconocidas, y sabores que quizá no reconocen. Por eso, desde el equipo de comedor queremos enviaros un mensaje de tranquilidad. Forma parte del proceso. Cada niño y cada niña necesita su tiempo para adaptarse, y estamos aquí para acompañarlos en ese camino.

Sabemos que muchas familias se preocupan si su hijo o hija dice que no le gusta la comida o si vuelve a casa diciendo que no ha comido mucho. No os alarméis: estos comportamientos son habituales y suelen desaparecer conforme se familiarizan con el entorno, los menús y el personal del comedor. Evitar presionarles o interrogarles en exceso puede ayudarles a relacionarse con la comida de forma más relajada.

Vuestra confianza en el equipo de comedor es fundamental. Los monitores y monitoras están atentos a cada niño y niña, y dispuestos a informaros de cualquier situación relevante. También os animamos a compartir con nosotros cualquier información que consideréis útil para ayudarles a sentirse más cómodos. La comunicación fluida entre familia y comedor es clave para que esta etapa sea más sencilla para todos.

Estamos ilusionados por comenzar este nuevo curso, lleno de retos, aprendizajes y experiencias. Desde el comedor escolar queremos daros la bienvenida y agradecer, una vez más, la confianza depositada en nosotros. Nos alegra volver a compartir con vuestros hijos e hijas momentos tan importantes como la hora de la comida.

¡Feliz inicio de curso!



COMEDOR
Saludable