

# COMEDOR Saludable

Octubre  
SAN IGNACIO  
INFANTIL



|                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNES</b>                                                                                                                                                                                    | <b>MARTES</b>                                                                                                                                                                                                                    | <b>1 MIÉRCOLES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Pisto de verduras</li> <li>► Cocido de garbanzos tradicional</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>                                        | <b>2 JUEVES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Macarrones con tomate casero y queso</li> <li>► Escalope de cerdo con champiñones</li> <li>► Yogur natural</li> </ul>        | <b>3 VIERNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Puré de verduras</li> <li>► Bacalao al ajoarriero</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>                       |
| <b>6 LUNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Arroz a la jardinera</li> <li>► Hamburguesa en salsa española</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>                                     | <b>7 MARTES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Ensalada de arroz integral con queso y tomate fresco</li> <li>► Pechugas de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul> | <b>8 MIÉRCOLES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Macarrones con tomate casero y queso</li> <li>► Merluza al horno con cebolla pochada y champiñones</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>  | <b>9 JUEVES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Alubias blancas con verduras</li> <li>► Huevos escalfados con tomate casero</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>               | <b>10 VIERNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Puré de calabacín</li> <li>► Colas de bacalao en salsa verde</li> <li>► Yogur natural</li> </ul>          |
| <b>13 LUNES</b>                                                                                                                                                                                 | <b>14 MARTES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Arroz con tomate casero</li> <li>► Merluza al horno con patatas panadera</li> <li>► Yogur natural</li> </ul>                                                        | <b>15 MIÉRCOLES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Judías verdes</li> <li>► Potaje de garbanzos con espinacas y huevo duro</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>                            | <b>16 JUEVES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Sopa de verduras con fideos</li> <li>► Muslo de pollo asado con patatas fritas y lechuga</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul> | <b>17 VIERNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Ensalada de pasta</li> <li>► Estofado de cerdo</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>                         |
| <b>20 LUNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Borraja con patatas y refrito</li> <li>► Arroz con pollo</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>                                         | <b>21 MARTES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Alubias blancas con verduras</li> <li>► Limanda rebozada con limón</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>                                                               | <b>22 MIÉRCOLES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Crema de coliflor</li> <li>► Lomo al horno con calabacín pochado</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>                                   | <b>23 JUEVES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Pochas con verduras</li> <li>► Merluza al horno con refrito</li> <li>► Yogur natural</li> </ul>                             | <b>24 VIERNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Espaguetis integrales con tomate casero</li> <li>► Estofado de ternera</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul> |
| <b>27 LUNES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Guisantes con jamón y huevo cocido</li> <li>► Salchichas frescas de cerdo con compota de manzana</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul> | <b>28 MARTES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Alubias rojas con berza</li> <li>► Merluza al horno con tomate fresco</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>                                                            | <b>29 MIÉRCOLES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)</li> <li>► Macarrones a la boloñesa</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul> | <b>30 JUEVES</b><br><ul style="list-style-type: none"> <li>► Menestra de verduras</li> <li>► San Jacobo con patatas</li> <li>► Fruta fresca</li> </ul>                                   | <b>31 VIERNES</b>                                                                                                                                                       |

COMEDOR  
Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: [departamentonutricion@tallunce.com](mailto:departamentonutricion@tallunce.com) RD126/2015

2025

[www.comedorsaludable.com](http://www.comedorsaludable.com)  
[www.facebook.com/comedorsaludable](https://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

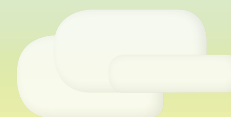
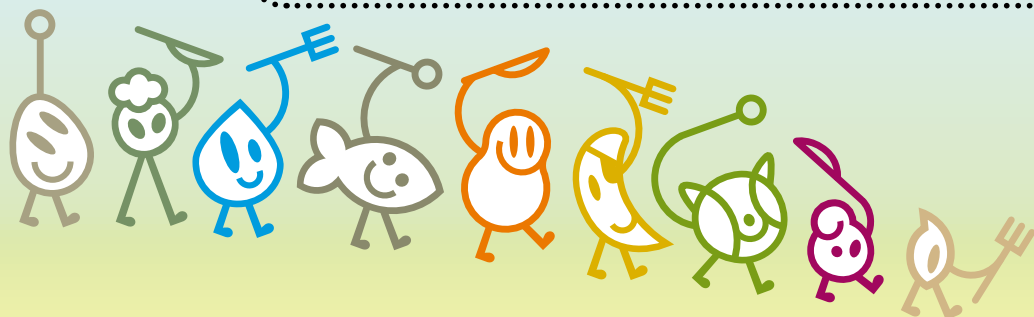


Con el otoño ya instalado, dejamos atrás la intensidad del verano para recibir una estación que nos invita a mirar con otros ojos lo cotidiano. Los días se acortan, las temperaturas descienden y los paisajes se tiñen de tonos cálidos que nos regalan escenas únicas. Pasear entre hojas caídas, sentir el aire fresco en la cara o disfrutar en casa de recetas al horno que reconfortan, son pequeños placeres de esta época. Además, octubre llega con una gran riqueza de frutas y verduras: calabazas, manzanas, castañas o uvas, alimentos cargados de energía, vitaminas y antioxidantes que refuerzan nuestro sistema inmunitario frente al frío.

Consumir productos locales y de temporada no sólo mejora nuestra nutrición, sino que también cuida el entorno y conecta a los niños y las niñas con el valor de lo cercano. En nuestros menús escolares este compromiso está presente: platos llenos de sabor y de la frescura que marca el calendario natural.

Pero alimentar no es sólo dar de comer. También es acompañar, escuchar y transmitir seguridad al alumnado, tanto al pequeño como al que ya podemos considerar más mayorcito. En el comedor trabajamos cada día para que se sientan atendidos, aprendan a relacionarse, a compartir y a crecer en confianza. Las normas de convivencia, la empatía y la curiosidad se convierten en ingredientes tan importantes como los que llevan en el plato.

Con la vuelta al ritmo del curso, queremos que las familias estén tranquilas: vuestros hijos e hijas no sólo se nutren bien, también están en un espacio pensado para su desarrollo integral. Y, como siempre, quedamos a vuestra disposición para cualquier necesidad.



**COMEDOR**  
*Saludable*