

COMEDOR Saludable



Doble opción de primer plato

Octubre SAN IGNACIO Celíaco

* Rebozados celíacos con harina de maíz /Apto para celíacos

LUNES

MARTES

1 MIÉRCOLES

- ▶ Pisto de verduras
- ▶ Ensalada de aguacate (patata, aguacate y tomate)
- ▶ Cocido de garbanzos tradicional
- ▶ Fruta fresca

2 JUEVES

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

3 VIERNES

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

6 LUNES

- ▶ Arroz a la jardinera
- ▶ Espinacas gratinadas con queso sin bechamel
- ▶ Hamburguesa en salsa* española
- ▶ Fruta fresca

7 MARTES

- ▶ Ensalada de arroz integral con queso y tomate fresco
- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Pechugas de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata
- ▶ Fruta fresca

8 MIÉRCOLES

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

9 JUEVES

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

10 VIERNES

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

13 LUNES

14 MARTES

- ▶ Arroz con tomate casero
- ▶ Coliflor al ajillo
- ▶ Merluza al horno con patatas panadera
- ▶ Yogur natural

15 MIÉRCOLES

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

16 JUEVES

- ▶ Sopa* de verduras con fideos
- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Muslo de pollo asado con patatas fritas y lechuga
- ▶ Fruta fresca

17 VIERNES

- ▶ Ensalada de pasta* con tomate casero
- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Estofado de cerdo
- ▶ Fruta fresca

20 LUNES

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

21 MARTES

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

22 MIÉRCOLES

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

23 JUEVES

- ▶ Pochas con verduras
- ▶ Puré 4 verduras
- ▶ Merluza al horno con refrito
- ▶ Yogur natural

24 VIERNES

- ▶ Espaguetis* integrales con tomate casero
- ▶ Ensalada campera (patata, tomate, huevo y atún)
- ▶ Estofado de ternera
- ▶ Fruta fresca

27 LUNES

- ▶ Guisantes con jamón y huevo cocido
- ▶ Ensalada de uva (tomate, cebolla, maíz y uvas)
- ▶ Salchichas frescas de cerdo con compota de manzana
- ▶ Fruta fresca

28 MARTES

- ▶ Alubias rojas con berza
- ▶ Acelgas con patatas
- ▶ Merluza al horno con tomate fresco
- ▶ Fruta fresca

29 MIÉRCOLES

- ▶ Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- ▶ Coliflor con refrito de ajos
- ▶ Macarrones a la boloñesa
- ▶ Fruta fresca

30 JUEVES

- ▶ Menestra de verduras
- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ San Jacobo* con patatas
- ▶ Fruta fresca

31 VIERNES



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 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.

