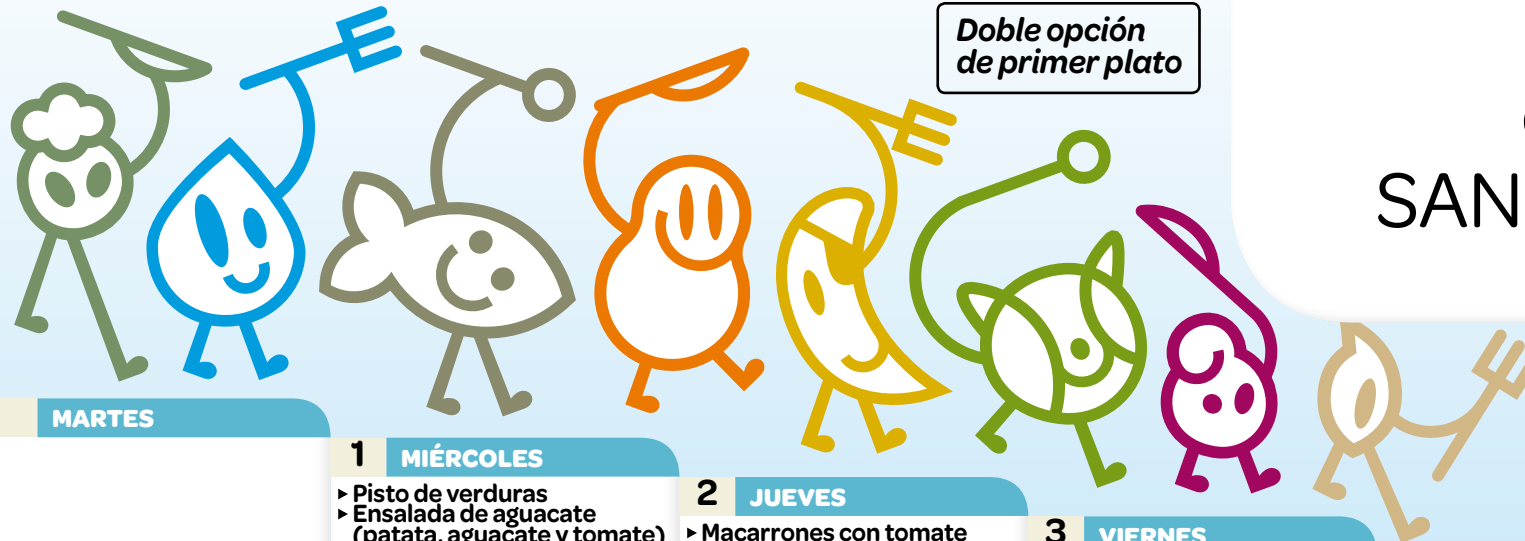


COMEDOR Saludable

Doble opción
de primer plato

Octubre
SAN IGNACIO



LUNES	MARTES	1 MIÉRCOLES	2 JUEVES	3 VIERNES
		- Pisto de verduras - Ensalada de aguacate (patata, aguacate y tomate) - Cocido de garbanzos tradicional - Fruta fresca	- Macarrones con tomate casero y queso - Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos) - Escalope de cerdo con champiñones - Yogur natural	- Puré de verduras - Ensalada de espinacas (espinacas, zanahoria y queso fresco) - Bacalao al ajoarriero - Fruta fresca
6 LUNES	7 MARTES	8 MIÉRCOLES	9 JUEVES	10 VIERNES
- Arroz a la jardinera - Espinacas gratinadas - Hamburguesa en salsa española - Fruta fresca	- 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	- Macarrones con tomate casero y queso - Borrajá con patatas - Merluza al horno con cebolla pochada y champiñones - Fruta fresca	- Alubias blancas con verduras - Acelgas con patatas y refrito de ajo - Huevos escalfados con tomate casero - Fruta fresca	- Puré de calabacín - Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana) - Colas de bacalao en salsa verde - Yogur natural
13 LUNES	14 MARTES	15 MIÉRCOLES	16 JUEVES	17 VIERNES
	- Arroz con tomate casero - Coliflor al ajillo - Merluza al horno con patatas panadera - Yogur natural	- Judías verdes - Ensalada de pera (lechugas variadas, queso fresco y pera) - Potaje de garbanzos con espinacas y huevo duro - Fruta fresca	- Sopa de verduras con fideos - Lentejas con verduras - Muslo de pollo asado con patatas fritas y lechuga - Fruta fresca	- Ensalada de pasta - Crema de calabaza - Estofado de cerdo - Fruta fresca
20 LUNES	21 MARTES	22 MIÉRCOLES	23 JUEVES	24 VIERNES
- Borrajá con patatas y refrito - Judías verdes con patatas - Arroz con pollo - Fruta fresca	- Alubias blancas con verduras - Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos) - Limanda rebozada con limón - Fruta fresca	- Crema de coliflor - Acelga con patatas - Lomo al horno con calabacín pochado - Fruta fresca	- Pochas con verduras - Puré 4 verduras - Merluza al horno con refrito - Yogur natural	- Espaguetis integrales con tomate casero - Ensalada campera (patata, tomate, huevo y atún) - Estofado de ternera - Fruta fresca
27 LUNES	28 MARTES	29 MIÉRCOLES	30 JUEVES	31 VIERNES
- Guisantes con jamón y huevo cocido - Ensalada de uva (tomate, cebolla, maíz y uvas) - Salchichas frescas de cerdo con compota de manzana - Fruta fresca	- Alubias rojas con berza - Acelgas con patatas - Merluza al horno con tomate fresco - Fruta fresca	- Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana) - Coliflor con refrito de ajos - Macarrones a la boloñesa - Fruta fresca	- Menestra de verduras - Lentejas con verduras - San Jacobo con patatas - Fruta fresca	

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

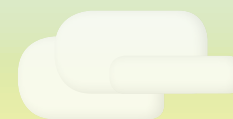
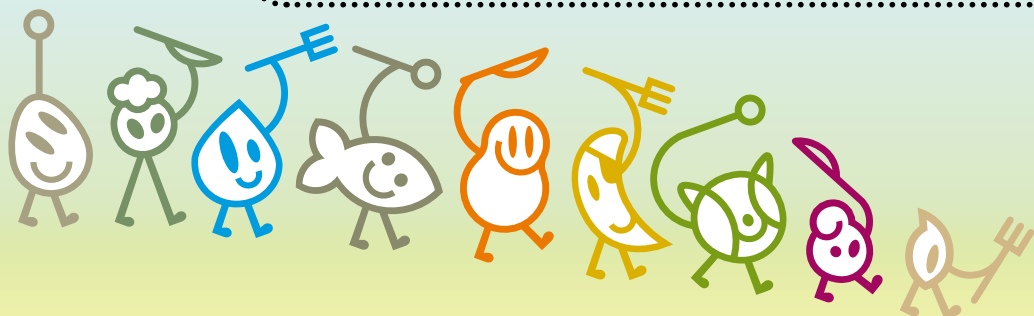


Con el otoño ya instalado, dejamos atrás la intensidad del verano para recibir una estación que nos invita a mirar con otros ojos lo cotidiano. Los días se acortan, las temperaturas descienden y los paisajes se tiñen de tonos cálidos que nos regalan escenas únicas. Pasear entre hojas caídas, sentir el 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.



COMEDOR
Saludable