

# COMEDOR Saludable

Doble opción  
de primer plato

## Febrero SAN IGNACIO Celíaco

### 2 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

### 9 LUNES

- Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas)
- Judías verdes con patatas
- Bacalao al ajoarriero
- Fruta fresca

### 16 LUNES

### 23 LUNES

- Arroz con tomate casero
- Lentejas con verduras
- Merluza empanada\* con limón
- Fruta fresca

### LUNES

### 3 MARTES

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

### 10 MARTES

- Sopa\* de verduras y fideos
- Acelgas con patatas
- Croquetas\* con lechuga
- Fruta fresca

### 17 MARTES

### 24 MARTES

- Ensalada de aguacate (patata, aguacate y zanahoria)
- Judías verdes con patatas
- Alubias blancas con verduras
- Fruta fresca

### MARTES

### 4 MIÉRCOLES

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

### 11 MIÉRCOLES

- Ensalada de garbanzos con tomate natural y huevo
- Judías verdes con patatas
- Merluza empanada\* con limón
- Fruta fresca

### 18 MIÉRCOLES

- Ensalada de espinacas (espinacas, zanahoria y queso fresco)
- Judías verdes con patatas
- Filete de merluza al horno con refrito de ajos
- Fruta fresca

### 25 MIÉRCOLES

- Brócoli al ajillo
- Crema de zanahoria
- Ternera guisada
- Yogur natural

### MIÉRCOLES

### 5 JUEVES

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

### 12 JUEVES

- Brócoli al ajillo
- Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos)
- Paella de carne
- Fruta fresca

### 19 JUEVES

- Pochas con verduras
- Arroz con verduras
- Filete de platija al horno con limón
- Yogur natural

### 26 JUEVES

- Macarrones\* a la carbonara
- Espinacas gratinadas
- Merluza en salsa verde
- Fruta fresca

### JUEVES

### 6 VIERNES

- Pasta\* con verduras
- Patatas guisadas con verduras
- Filete de merluza en salsa de puerros
- Fruta fresca

### 13 VIERNES

- Alubias blancas
- Crema de calabacín
- Escalopín de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata
- Yogur natural

### 20 VIERNES

- Sopa\* de cocido
- Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- Cocido de garbanzos tradicional
- Fruta fresca

### 27 VIERNES

- Garbanzos con verduras
- Ensalada variada (lechugas varias, atún y huevo cocido)
- Alitas de pollo con lechuga
- Fruta fresca

### 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

# 2026

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



Febrero llega con paso ligero. Es el mes más corto del año y una buena oportunidad para despertar la curiosidad de niños y niñas: ¿por qué dura menos?, ¿cómo se organizan los calendarios? Explorar estas pequeñas preguntas en familia favorece el pensamiento crítico y el gusto por aprender.

Aunque seguimos en invierno, comenzamos a percibir pequeños cambios. Los días se alargan, el frío se suaviza y apetece salir a la calle. Es un momento ideal para observar la naturaleza, aprender a mirarla con otros ojos y a cuidarla. Las cigüeñas, tan presentes en este mes, nos invitan a hablar de las aves, de su alimentación y de la importancia de proteger los ecosistemas. Un paseo para observarlas o la creación de un sencillo comedero para pájaros puede convertirse en una experiencia educativa y muy enriquecedora.

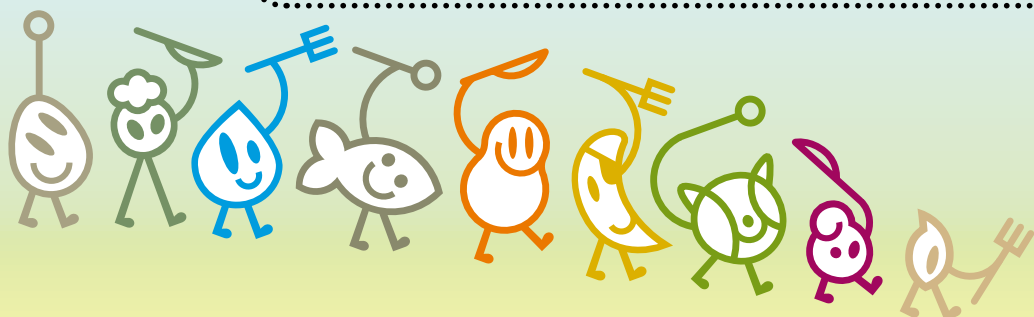
El 14 de febrero puede ser una buena ocasión para hablar del amor y de los buenos tratos, entendidos como respeto, cuidado y afecto hacia los demás y hacia uno mismo. A través de cuentos, películas o conversaciones sencillas, les ayudamos a identificar emociones y a construir relaciones sanas.

Y llega también el Carnaval, una celebración llena de color, música y creatividad. Disfrzarse permite expresarse libremente, imaginar, probar roles jugando a ser otros, y ganar confianza. Elaborar disfraces en casa, con materiales sencillos, es una excelente oportunidad para compartir tiempo, estimular la creatividad y observar cómo se sienten y qué les interesa.

Para completar los días con atardeceres muy fríos, la cocina vuelve a ser un refugio. El horno encendido, los aromas que llenan la casa y las recetas tradicionales nos invitan a investigar, cocinar juntos y descubrir los sabores típicos de estas fechas. Febrero también es un mes clave para reforzar hábitos saludables. Los alimentos de invierno nutren, reconfortan y ayudan a fortalecer el sistema inmunitario. En febrero, los platos calientes y los alimentos de temporada, como las verduras de hoja, las legumbres y los cítricos, nos ayudan a reforzar las defensas y a mantener la energía en los meses de invierno. Además de cuidar la salud ayudamos a crear buenos hábitos desde la infancia. Recordando, que cocinar en familia no sólo alimenta el cuerpo, también fortalece vínculos y crea recuerdos duraderos.

Febrero, aunque breve, nos regala múltiples oportunidades para cuidarnos, aprender y disfrutar en familia.

¡Hasta el próximo mes, cuando la primavera comenzará a florecer!



COMEDOR  
Saludable