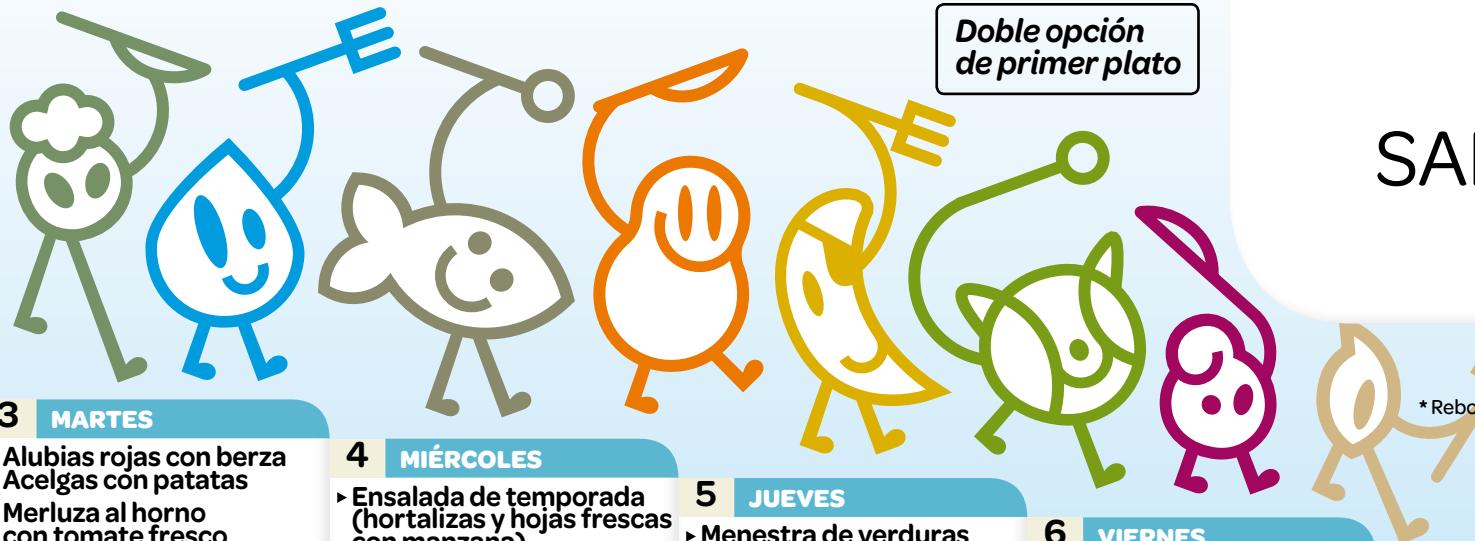


COMEDOR Saludable



Doble opción de primer plato

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

- ▶ 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

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

24 MARTES

- ▶ Ensalada de aguacate (papa, 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

Febrero
SAN IGNACIO
Celiaco

* Rebozados celíacos con harina de maíz /Apto para celíacos



COMEDOR Saludable

2026

www.comedorsaludable.com

www.facebook.com/comedorsaludable

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

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

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. Disfrazarse 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