

COMEDOR Saludable

Doble opción
de primer plato

Marzo
SAN IGNACIO

2 LUNES

- Arroz tres delicias (guisantes, tortilla y gambas)
- Judías verdes con patatas
- Albóndigas en salsa española
- Fruta fresca

9 LUNES

-
-
-
-

16 LUNES

- Brócoli al ajillo
- Crema de calabaza
- Merluza rebozada con limón
- Fruta fresca

23 LUNES

- Lentejas con verduras
- Porrusalda
- Ternera guisada
- Fruta fresca

30 LUNES

- Lentejas con verduras
- Borraja con patata y refrito de ajos
- Croquetas de jamón con ensalada de tomate
- Fruta fresca

3 MARTES

- Lentejas con verduras
- Crema de espinacas
- San Jacobo casero con lechuga y zanahoria rallada
- Fruta fresca

10 MARTES

- Pochas con verduras
- Ensalada de arroz integral con queso y tomate natural
- Hamburguesas con tomate casero
- Fruta fresca

17 MARTES

- Acelga con refrito de ajo y jamón
- Ensalada campera (patata, tomate, huevo y atún)
- Lentejas con chorizo y verduras
- Fruta fresca

24 MARTES

- Arroz con tomate frito casero
- Acelgas con patatas
- Salchichas de cerdo con puré de manzana
- Fruta fresca

31 MARTES

- Pisto de verduras
- Ensalada de arroz integral con queso y tomate natural
- Pollo asado con pimientos
- Fruta fresca

4 MIÉRCOLES

- Macarrones con tomate casero y queso
- Acelgas con patatas
- Estofado de pavo
- Fruta fresca

11 MIÉRCOLES

- Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo y espárragos)
- Judías verdes con refrito de ajos
- Alubias blancas con verduras
- Fruta fresca

18 MIÉRCOLES

- Pasta con verduras y queso fundido
- Borraja con patatas
- Pollo asado con lechuga
- Fruta fresca

25 MIÉRCOLES

- Potaje de garbanzos
- Borraja con patatas
- Filete de merluza en salsa de puerros
- Fruta fresca

MIÉRCOLES

5 JUEVES

- Garbanzos con verduras
- Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- Lomo al horno con calabacín pochado
- Yogur natural

12 JUEVES

- Pasta a la carbonara
- Ensalada de aguacate, patata y zanahoria
- Alitas de pollo marinadas con lechuga
- Yogur natural

19 JUEVES

-
-
-
-

26 JUEVES

- Espaguetis con salsa de zanahoria y remolacha
- Ensalada variada (lechugas varias, atún y huevo cocido)
- Jamonicitos de pollo al ajillo con lechuga
- Yogur natural

JUEVES

6 VIERNES

- Brócoli con patata
- Patatas guisadas con verduras
- Granadero con limón
- Fruta fresca

13 VIERNES

- Lentejas con verduras
- Puré de calabacín
- Bacalao al ajorriero
- Fruta fresca

20 VIERNES

- Alubias rojas con berza
- Arroz con verduras
- Croquetas de bacalao con ensalada de tomate
- Yogur natural sostenible

27 VIERNES

- Judías verdes con patatas
- Patatas guisadas con verduras
- Bacalao al horno con piperrada
- Fruta fresca

VIERNES

2026

www.comedorsaludable.com
www.facebook.com/comedorsaludable

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

Salvo mercado y/o grado de aceptación

COMEDOR
Saludable

Estos menús pueden contener
alérgenos. Para más información:
departamentonutricion@
tallunce.com RD126/2015

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



MARZO: LA ANTESALA DE LA PRIMAVERA

Aunque la primavera no llegará oficialmente hasta finales de mes, marzo ya se encarga de anunciarnos, casi sin darnos cuenta, que algo está cambiando. La luz se vuelve más amable, los días se alargan poco a poco y la naturaleza empieza a despertar tras el invierno, regalándonos nuevos colores, aromas y sonidos.

Este cambio de escenario invita, y casi empuja, a pasar más tiempo al aire libre. Y eso, como bien sabemos, es algo que a nuestros niños y niñas les entusiasma. Salir, moverse, observar y descubrir se convierte en una fuente inagotable de aprendizaje y disfrute.

Marzo es un mes perfecto para **mirar el entorno con otros ojos**: detenernos a observar cómo brotan las primeras flores, cómo cambian los árboles, qué insectos empiezan a aparecer o cómo el aire huele diferente. Estas pequeñas experiencias cotidianas despiertan la curiosidad, fomentan las preguntas, la conversación y la emoción, y ayudan a los niños y las niñas a construir una relación más consciente y respetuosa con la naturaleza.

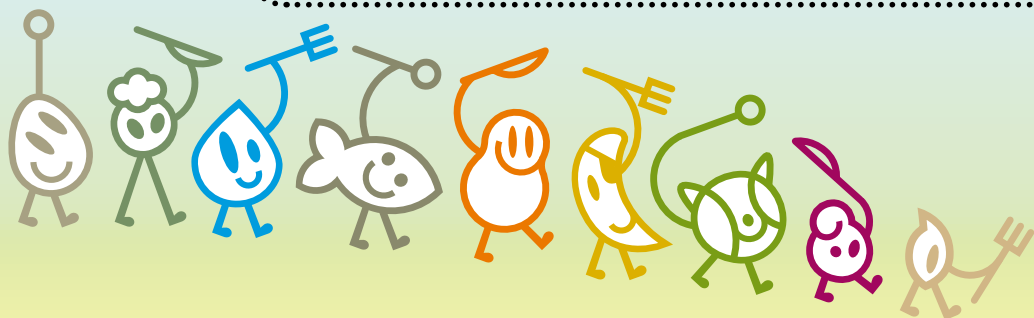
Podemos acompañarles en ese descubrimiento con propuestas sencillas: un paseo sin prisas por el parque del barrio o el campo, una visita a un huerto cercano, observar qué se cultiva en esta época, hablar con quienes cuidan la tierra o incluso plantar algo pequeño en casa. No se trata de grandes planes, sino de **vivir el momento y aprender de lo que nos rodea**.

Desde el comedor escolar seguimos apostando por el consumo de **productos de temporada y de proximidad**, respetando los ritmos naturales y fomentando hábitos alimentarios sostenibles. En estas semanas conviven todavía verduras propias del final del invierno con las primeras que anuncian la llegada de la primavera.

Es tiempo de **acelgas, puerros, remolacha, endivias, coles de hoja o coliflor, junto con guisantes y habas frescas** cuando el clima lo permite, y los primeros **espárragos de Navarra**. En cuanto a las frutas, los **cítricos** continúan siendo protagonistas y, en nuestro entorno, el **kiwi**, cada vez más cultivado en el norte, se presenta como una opción cercana, nutritiva y coherente con un consumo responsable.

A través de los menús escolares y de una apuesta por disfrutar de las experiencias del día a día, seguimos acompañando a los niños y las niñas en el descubrimiento de una alimentación saludable, conectada con la tierra y con las personas que la cuidan.

Os deseamos un mes de marzo lleno de luz, curiosidad y pequeños descubrimientos compartidos.



COMEDOR
Saludable