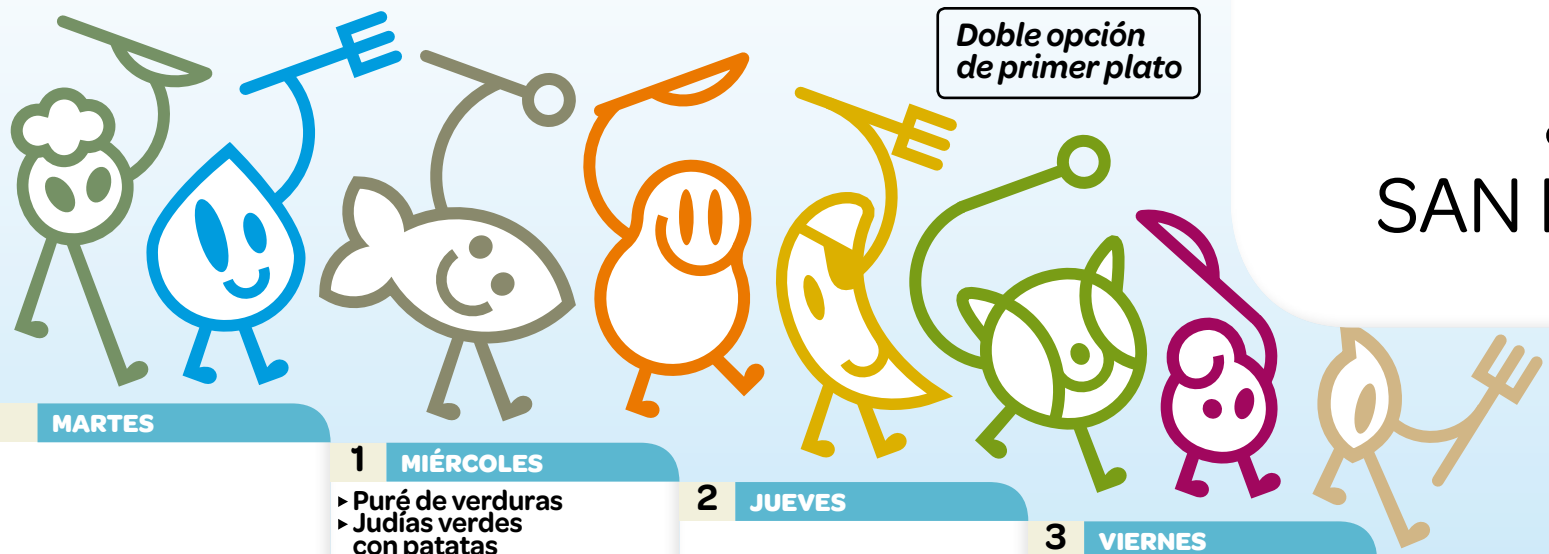


COMEDOR Saludable



Doble opción de primer plato

Abril SAN IGNACIO

LUNES	MARTES	1 MIÉRCOLES ▶ Puré de verduras ▶ Judías verdes con patatas ▶ Lomo a la riojana ▶ Fruta fresca	2 JUEVES	3 VIERNES
6 LUNES	7 MARTES	8 MIÉRCOLES	9 JUEVES	10 VIERNES
13 LUNES ▶ Lentejas con verduras ▶ Borraja con patata y refrito de ajo ▶ Croquetas de jamón con ensalada de tomate ▶ Fruta fresca	14 MARTES ▶ Sopa de cocido y verduras ▶ Judías verdes con patatas ▶ Pollo asado con pimientos ▶ Fruta fresca	15 MIÉRCOLES ▶ Pisto de verduras ▶ Ensalada de arroz integral con queso y tomate fresco ▶ Estofado de ternera ▶ Fruta fresca	16 JUEVES ▶ Macarrones con tomate casero y queso ▶ Ensalada mixta (lechuga, tomate, huevo, espárragos) ▶ Escalope de cerdo con champiñones ▶ Yogur natural	17 VIERNES ▶ Puré de verduras ▶ Ensalada de espinacas (espinacas, zanahoria y queso fresco) ▶ Bacalao al ajoarriero ▶ Fruta fresca
20 LUNES ▶ Arroz a la jardinera ▶ Borraja con patatas ▶ Hamburguesa en salsa española ▶ Fruta fresca	21 MARTES ▶ Ensalada de aguacate (patata, aguacate y tomate) ▶ Garbanzos con verduras ▶ Pechugas de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata ▶ Fruta fresca	22 MIÉRCOLES ▶ Macarrones con tomate casero y queso ▶ Espinacas gratinadas ▶ Merluza al horno con cebolla pochada y champiñones ▶ Fruta fresca	23 JUEVES ▶ Alubias blancas con verduras ▶ Acelgas con patatas y refrito de ajo ▶ Huevos escalfados con tomate casero ▶ Fruta fresca	24 VIERNES ▶ Puré de calabacín ▶ Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana) ▶ Colas de bacalao en salsa verde ▶ Yogur natural
27 LUNES ▶ Pochas con verduras ▶ Menestra de verduras ▶ Tortilla de patata con lechuga ▶ Fruta fresca	28 MARTES ▶ Arroz con tomate casero ▶ Coliflor al ajillo ▶ Merluza al horno con patatas panadera ▶ Yogur natural	29 MIÉRCOLES ▶ Judías verdes ▶ Ensalada de pera (lechugas variadas, queso fresco y pera) ▶ Potaje de garbanzos con espinacas y huevo duro ▶ Fruta fresca	30 JUEVES ▶ Sopa de verduras con fideos ▶ Lentejas con verduras ▶ Muslo de pollo asado con patatas fritas y lechuga ▶ Fruta fresca	VIERNES



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



¡Y ya estamos en abril! Un mes que trae consigo días muy especiales y también las esperadas vacaciones escolares. Nos encontramos en plena transición entre el invierno y la primavera: poco a poco comenzamos a disfrutar de jornadas más luminosas y templadas, aunque todavía aparecerán días de lluvia y temperaturas frescas. Como dice el refrán, **“En abril, aguas mil”**. Y es que esas lluvias primaverales son necesarias: riegan huertas, campos y praderas, favorecen el crecimiento de las plantas y ayudan a asegurar las futuras cosechas. **“Abril lluvioso hace a mayo hermoso”**.

El propio nombre de abril proviene del latín *aperire*, que significa “abrir”. Y en esta época del año parece que todo se abre: las flores, los brotes de los árboles y también la vida que vuelve a activarse en la naturaleza. Regresan algunas aves migratorias y se empieza a escuchar el canto del cuco anunciando la nueva estación. **“A tres de abril, el cuclillo ha de venir”**. También comienzan a verse insectos, reptiles y otros animales que salen de sus refugios tras el invierno. Como dice otro viejo dicho: **“No en vano, abril, abriloso, de su cueva saca al oso.”**

Este despertar de la naturaleza también se refleja en nuestra mesa. La primavera nos trae nuevos productos de temporada: verduras frescas, frutas llenas de color y platos más ligeros que ayudan a recuperar energía después del invierno. Cocinar en familia con alimentos de temporada es una forma sencilla de enseñar a los niños y a las niñas a valorar los ritmos de la naturaleza y a cuidar su salud, incorporando casi sin darse cuenta hábitos saludables que les acompañarán a lo largo de su vida.

Abril es también el mes de la Tierra, un buen momento para fomentar en ellos y ellas el cuidado del entorno. Aprovechemos cualquier día despejado para salir al aire libre, observar cómo cambia el paisaje y disfrutar de este renacer. Y si el tiempo se pone caprichoso, siempre podemos recordar aquello de **“Al mal tiempo, buena cara”**, calzarnos unas botas de agua y convertir el paseo en una pequeña y divertida aventura. Cuando el tiempo no permita salir, abril ofrece también momentos perfectos para disfrutar de actividades tranquilas en casa. El 23 de abril se celebra el **Día Internacional del Libro**, una ocasión ideal para leer en familia y despertar el gusto por las historias y el aprendizaje.

Y hablando de lo que realmente importa, el 15 de abril se celebra en España el **Día del Niño**, una fecha que recuerda la importancia de proteger sus derechos y cuidar su bienestar. Más allá de las celebraciones, el mejor regalo que podemos ofrecerles sigue siendo el mismo: tiempo compartido, atención, escucha y cariño.

Abril nos recuerda que crecer, como la primavera, necesita tiempo, cuidados y buenas raíces.

