

# COMEDOR Saludable



# Octubre SAN IGNACIO INFANTIL Celíaco

\* Rebozados celíacos con harina de maíz / Apto para celíacos



**LUNES**

**1 MARTES**

- ▶ \*Sopa de cocido y verduras
- ▶ Pollo asado con pimientos
- ▶ Fruta fresca

**2 MIÉRCOLES**

- ▶ Pisto de verduras
- ▶ Cocido de garbanzos tradicional
- ▶ Fruta fresca

**3 JUEVES**

- ▶ \*Macarrones con tomate casero y queso
- ▶ \*Escalope de cerdo con champiñones
- ▶ Yogur natural

**4 VIERNES**

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Bacalao al ajorriero
- ▶ Fruta fresca

**7 LUNES**

- ▶ Arroz a la jardinera
- ▶ \*Hamburguesa en salsa española
- ▶ Fruta fresca

**8 MARTES**

- ▶ Ensalada de aguacate (patata, aguacate y tomate)
- ▶ Pechugas de pollo a la plancha con tronquitos de brócoli y patata
- ▶ Fruta fresca

**9 MIÉRCOLES**

- ▶ Macarrones con tomate casero y queso
- ▶ Merluza al horno con cebolla pochada y champiñones
- ▶ Fruta fresca

**10 JUEVES**

- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ Huevos escalfados con tomate casero
- ▶ Fruta fresca

**11 VIERNES**

**14 LUNES**

- ▶ Pochas con verduras
- ▶ Tortilla de patata con lechuga
- ▶ Fruta fresca

**15 MARTES**

- ▶ Arroz con tomate casero
- ▶ Merluza al horno con patatas panadera
- ▶ Yogur natural

**16 MIÉRCOLES**

- ▶ Judías verdes
- ▶ Potaje de garbanzos con espinacas y huevo duro
- ▶ Fruta fresca

**17 JUEVES**

- ▶ \*Sopa de verduras con fideos
- ▶ Muslo de pollo asado con patatas fritas y lechuga
- ▶ Fruta fresca

**18 VIERNES**

- ▶ \*Ensalada de pasta
- ▶ Estofado de cerdo
- ▶ Fruta fresca

**21 LUNES**

- ▶ Borraja con patatas y refrito
- ▶ Arroz con pollo
- ▶ Fruta fresca

**22 MARTES**

- ▶ Alubias blancas con verduras
- ▶ \*Limanda rebozada con limón
- ▶ Fruta fresca

**23 MIÉRCOLES**

- ▶ Crema de coliflor
- ▶ Lomo al horno con calabacín pochado
- ▶ Fruta fresca

**24 JUEVES**

- ▶ Pochas con verduras
- ▶ Merluza al horno con refrito
- ▶ Yogur natural

**25 VIERNES**

- ▶ \*Espaguetis integrales con tomate casero
- ▶ Estofado de ternera
- ▶ Fruta fresca

**28 LUNES**

- ▶ Guisantes con jamón y huevo cocido
- ▶ Salchichas frescas de cerdo con compota de manzana
- ▶ Fruta fresca

**29 MARTES**

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

**30 MIÉRCOLES**

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

**31 JUEVES**

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

**VIERNES**

2024

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

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

Salvo mercado y/o grado de aceptación

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



El otoño ya está aquí. Lo cierto es que, aunque comenzó oficialmente el domingo 22 de septiembre, desde que arrancó el nuevo curso hemos ido notando cómo dejábamos atrás el verano. Tras la vivacidad, los colores vibrantes y el calor del estío, el otoño nos recibe con los primeros fríos, días más cortos, y ese cambio de estación que, en ocasiones, podría invitarnos a la melancolía. Pero si nos detenemos a observar, también trae maravillas propias, como la impresionante paleta de colores que cubre nuestros bosques. Poder disfrutar de paseos con los niños sin preocuparnos por el sol, viendo cómo las hojas caen o el viento las lleva consigo. Sentir la brisa fresca en el rostro. Hornear tartas o asar manzanas sin temer al calor del horno. Y volver a los guisos, asados, castañas y calabazas. Además, llega una abundancia de frutas y verduras frescas, llenas de nutrientes, vitaminas y propiedades antioxidantes, ideales para fortalecer nuestras defensas y afrontar gripes y resfriados.

Sabemos que mientras más alimentos frescos, naturales y libres de aditivos consumamos, mejor será la calidad de nuestra nutrición. Por eso es fundamental prestar atención al origen de los alimentos y priorizar aquellos de temporada y locales. Comer productos de temporada es clave, ¿te unes? En Comedor Saludable ya lo hemos incorporado, y nuestros menús escolares están llenos de estos productos. ¡Por supuesto! Estamos hablando de la infancia, porque todo comienza ahí, es nuestro Km 0.

Sus necesidades son nuestra prioridad, y nos esforzamos por cuidar no sólo su alimentación física, sino también su bienestar emocional. Es crucial cultivar una relación cercana con ellos, ya que eso nos permitirá influir positivamente en su desarrollo, ayudándolos a gestionar sus miedos, frustraciones, y conflictos. Debemos estar ahí para apoyar a esos pequeños exploradores, animando su curiosidad y respetando su esencia. Al fin y al cabo, ellos nos dirán qué necesitan, sólo debemos estar conectados con quienes son.

El ajetreo ha vuelto a los comedores escolares y, con él, no sólo la comida, sino también los buenos modales en la mesa y hábitos saludables. La presencia, la escucha activa, la curiosidad, la empatía y las emociones tienen un papel clave en este entorno.

Esperamos que padres y madres puedan estar tranquilos al ver cómo sus hijos retoman la rutina del comedor escolar. No olvidéis que siempre estamos a vuestra disposición.

