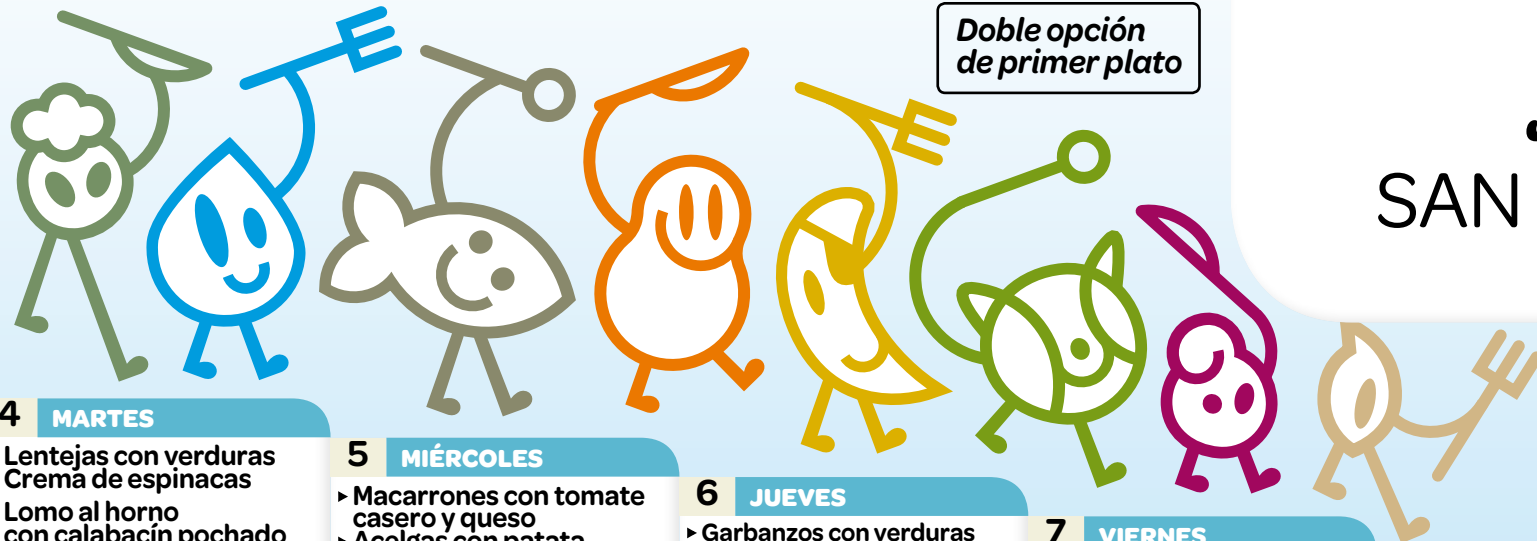


# COMEDOR Saludable



Doble opción de primer plato

## Marzo SAN IGNACIO

### 3 LUNES

[Empty menu box for March 3rd]

### 10 LUNES

[Empty menu box for March 10th]

### 17 LUNES

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

### 24 LUNES

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

### 31 LUNES

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

### 4 MARTES

- ▶ Lentejas con verduras
- ▶ Crema de espinacas
- ▶ Lomo al horno con calabacín pochado
- ▶ Fruta fresca

### 11 MARTES

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

### 18 MARTES

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

### 25 MARTES

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

### MARTES

[Empty menu box for Tuesday]

### 5 MIÉRCOLES

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

### 12 MIÉRCOLES

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

### 19 MIÉRCOLES

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

### 26 MIÉRCOLES

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

### MIÉRCOLES

[Empty menu box for Wednesday]

### 6 JUEVES

- ▶ Garbanzos con verduras
- ▶ Ensalada de temporada (hortalizas y hojas frescas con manzana)
- ▶ San Jacobo casero con lechuga y zanahoria rallada
- ▶ Yogur natural

### 13 JUEVES

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

### 20 JUEVES

- ▶ Menestra de verduras
- ▶ Puré de verduras
- ▶ Bacalao al horno con salsa de tomate y piquillos
- ▶ Fruta fresca

### 27 JUEVES

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

### JUEVES

[Empty menu box for Thursday]

### 7 VIERNES

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

### 14 VIERNES

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

### 21 VIERNES

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

### 28 VIERNES

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

### VIERNES

[Empty menu box for Friday]



# COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: [departamentonutricion@tallunce.com](mailto: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



Aunque la primavera no hará su entrada oficial en el hemisferio norte hasta el 20 de marzo, desde comienzos de mes ya se percibe su llegada. Los días se alargan, el clima se suaviza y la naturaleza empieza a despertar con tímidos brotes y colores vibrantes. Este cambio nos brinda la oportunidad perfecta para organizar más actividades al aire libre, algo que entusiasma especialmente a los niños y niñas.

Marzo es un mes ideal para despertar su curiosidad por el entorno, permitiéndoles observar, preguntar, investigar y emocionarse con el mundo natural que les rodea. A través de experiencias directas en la naturaleza, fomentamos no solo su aprendizaje sobre el medio ambiente, sino también habilidades como la reflexión, el diálogo y la autoestima.

Para aprovechar al máximo esta época del año, podemos organizar visitas a los huertos urbanos de nuestra ciudad, donde los niños y niñas podrán conocer de primera mano el proceso de cultivo de diferentes alimentos. Si coincidimos con agricultores trabajando la tierra, seguro que estarán encantados de compartir su conocimiento y enseñarnos los secretos de su cosecha. ¡Siempre hay algo nuevo por descubrir!

Otras opciones fascinantes, ¿qué tal un paseo de exploración con lupa?, salir a explorar insectos, mariposas y abejas polinizando las flores, hojas y pequeños detalles de la naturaleza. Se pueden llevar cuadernos para dibujar o escribir sobre lo que ven. Y, ¿una recolección de tesoros? hojas, piedras o flores caídas, que luego se pueden clasificar o hacer manualidades con ellas. Y, si llueve y no queréis salir de casa, una bonita actividad puede ser plantar semillas de hortalizas, flores o hierbas aromáticas en pequeños maceteros y aprender sobre su crecimiento.

En línea con nuestro compromiso en los comedores escolares, seguimos apostando por los productos de temporada, ya que en estos meses alcanzan su punto óptimo de maduración y aportan los nutrientes esenciales para el crecimiento. En primavera, la oferta es variada y equilibrada, combinando las últimas verduras invernales con las primeras cosechas de la nueva estación. Entre ellas destacan los guisantes, espárragos blancos y trigueros, alcachofas, acelgas, habas frescas, remolachas y endivias, puerros, rábanos, coles de hoja y coliflor. En cuanto a las frutas, disfrutamos de fresas, kiwis, aguacates, pomelos, naranjas y peras, entre otras delicias.

Aprovechemos este mes para conectar con la naturaleza y disfrutar de una alimentación saludable y equilibrada.

¡Qué marzo os traiga color, sabor y momentos inolvidables!

