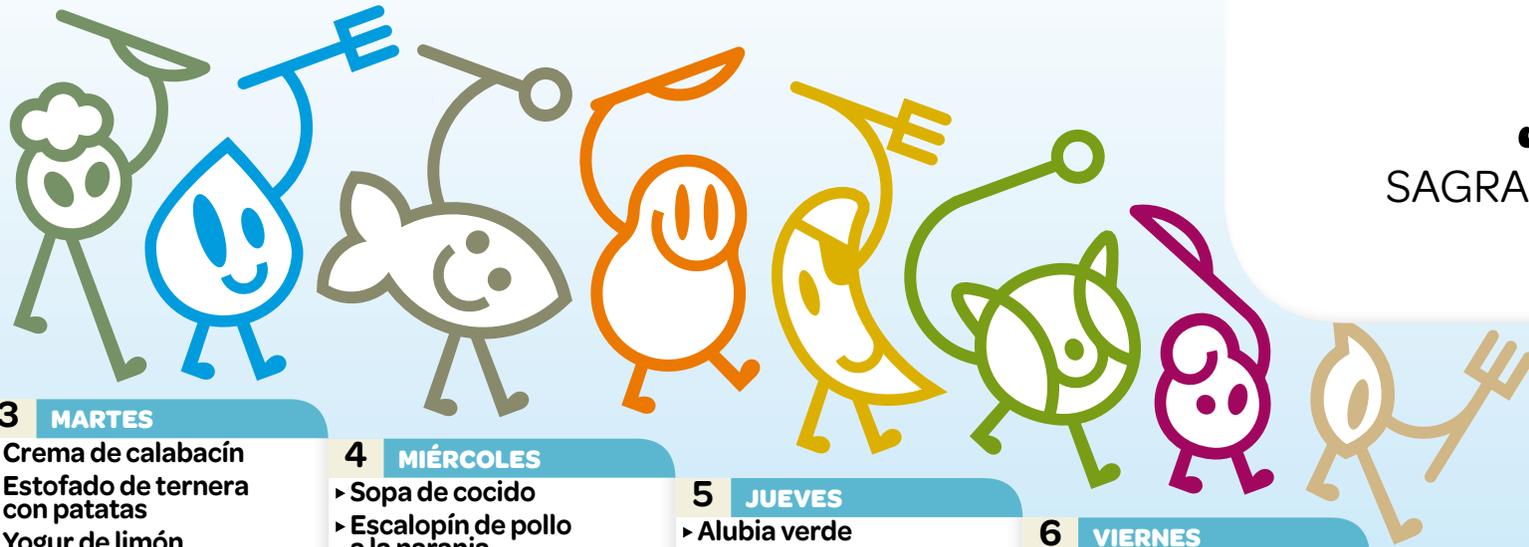


# COMEDOR Saludable



Marzo  
SAGRADO CORAZÓN

**2 LUNES**  
 ▶ Garbanzos  
 ▶ Filete de merluza empanado con limón  
 ▶ Fruta

**3 MARTES**  
 ▶ Crema de calabacín  
 ▶ Estofado de ternera con patatas  
 ▶ Yogur de limón

**4 MIÉRCOLES**  
 ▶ Sopa de cocido  
 ▶ Escalopín de pollo a la naranja  
 ▶ Fruta

**5 JUEVES**  
 ▶ Alubia verde  
 ▶ Tortilla de patata con ensalada de maíz  
 ▶ Yogur de plátano

**6 VIERNES**  
 ▶ Arroz a la jardinera  
 ▶ Bacalao al horno con patata  
 ▶ Fruta

**9 LUNES**  
 ▶ Alubias blancas  
 ▶ Merluza en salsa verde  
 ▶ Fruta

**10 MARTES**  
 ▶ Macarrones con ratatouille  
 ▶ Estofado de pavo  
 ▶ Fruta

**11 MIÉRCOLES**  
 ▶ Acelga con patatas  
 ▶ Jamón fresco en piperrada  
 ▶ Yogur de fresa

**12 JUEVES**  
 ▶ Garbanzos  
 ▶ Filete de granadero con lechuga  
 ▶ Fruta

**13 VIERNES**  
 ▶ Puré de verduras  
 ▶ Croquetas artesanas de bacalao con tomate fresco  
 ▶ Yogur de limón

**16 LUNES**  
 ▶ Crema de calabaza  
 ▶ Lomo adobado con zanahorias baby  
 ▶ Yogur líquido natural

**17 MARTES**  
 ▶ Patatas con chorizo  
 ▶ Muslo de pollo asado con calabacín rebozado  
 ▶ Fruta

**18 MIÉRCOLES**  
 ▶ Lentejas  
 ▶ Merluza al estilo Orio con patatas  
 ▶ Fruta

**19 JUEVES**

**20 VIERNES**

**23 LUNES**  
 ▶ Acelga con patatas  
 ▶ Hamburguesas en sanfaina  
 ▶ Yogur natural azucarado

**24 MARTES**  
 ▶ Garbanzos  
 ▶ Filete de merluza empanado con limón  
 ▶ Fruta

**25 MIÉRCOLES**  
 ▶ Crema de calabacín  
 ▶ Lomo a la aragonesa  
 ▶ Yogur de fresa

**26 JUEVES**  
 ▶ Códigos con queso  
 ▶ Escalopín de pollo a la plancha con lechuga  
 ▶ Fruta

**27 VIERNES**  
 ▶ Alubias pintas  
 ▶ Caldereta de rape  
 ▶ Fruta

**30 LUNES**  
 ▶ Espirales con tomate natural  
 ▶ San Jacobo con pimientos morrones  
 ▶ Fruta

**31 MARTES**  
 ▶ Borraja con patata  
 ▶ Ternera en salsa con patatas dado  
 ▶ Yogur natural azucarado

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**



# COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: [departamentonutricion@tallunce.com](mailto:departamentonutricion@tallunce.com) RD126/2015

2020

[www.comedorsaludable.com](http://www.comedorsaludable.com)  
[www.facebook.com/comedorsaludable](https://www.facebook.com/comedorsaludable)

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

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



¡Ya estamos en marzo! Un mes muy especial en nuestros comedores porque llevaremos a cabo la ya tradicional semana temática “La comida no se tira”, en la que trataremos en profundidad uno de los temas centrales de nuestro proyecto educativo: la sostenibilidad.

De lunes a viernes realizaremos diferentes actividades para trabajar aspectos como la ecología, el reciclaje o el despilfarro alimentario a través de diversas dinámicas.

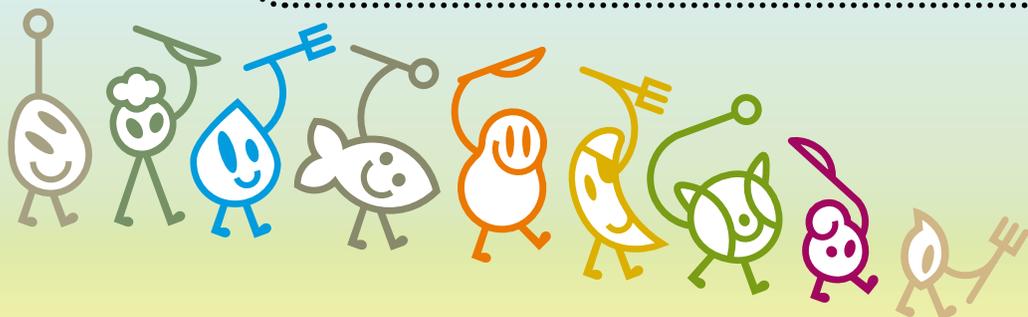
Realizaremos el taller de “El Buen Aprovecho” para que el alumnado pueda elaborar recetas “de reciclaje”, y el de “Dónde lo tiro”, para saber identificar dónde depositar cada tipo de desperdicio. Además, disfrutaremos de cuentacuentos temáticos y juegos de patio relacionados con el cuidado del entorno.

Como en años anteriores, llevaremos a cabo auditorías para medir el nivel de desperdicio en nuestros comedores y el impacto ambiental que conlleva.

En aquellos centros que cuentan con cocina insitu se harán auditorías generales y en los que reciben comida de catering se medirán las sobras diarias de pan. El alumnado de cursos superiores participará en la recogida y el pesado de los restos.

La semana de “La comida no se tira” sirve para que los niños tomen conciencia de la necesidad de cuidar el planeta, y no hay duda de que con su aprendizaje influyen en sus hogares para que entre todos podamos hacer uso de buenas prácticas ambientales.

¡Feliz y saludable mes de marzo!



COMEDOR  
Saludable