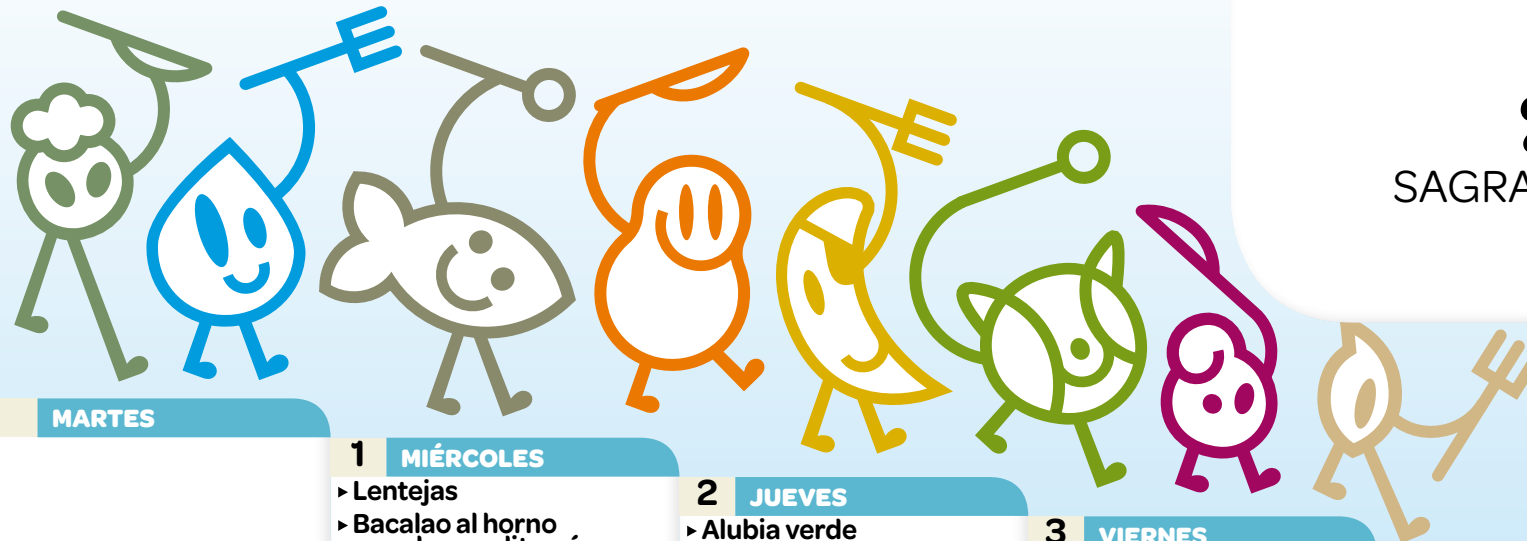


COMEDOR Saludable

Febrero
SAGRADO CORAZÓN



LUNES

MARTES

1 MIÉRCOLES
 ▶ Lentejas
 ▶ Bacalao al horno en salsa mediterránea
 ▶ Fruta

2 JUEVES
 ▶ Alubia verde
 ▶ Estofado de pavo fresco
 ▶ Yogur natural sin azúcar

3 VIERNES
 ▶ Coditos con tomate natural
 ▶ Escalope de cerdo casero
 ▶ Fruta

6 LUNES
 ▶ Arroz blanco con tomate natural
 ▶ San Jacobo con alubia verde redondilla
 ▶ Fruta

7 MARTES
 ▶ Alubias blancas
 ▶ Merluza en salsa verde
 ▶ Fruta

8 MIÉRCOLES
 ▶ Acelga fresca con patatas
 ▶ Redondo de ternera fresca en salsa con patatas
 ▶ Yogur natural sin azúcar

9 JUEVES
 ▶ Sopa de cocido
 ▶ Escalopín de pollo en salsa
 ▶ Fruta

10 VIERNES
 ▶ Crema de calabacín
 ▶ Tortilla de patata con lechuga
 ▶ Yogur natural sin azúcar

13 LUNES
 ▶ Alubia verde
 ▶ Estofado de ternera fresca con verduras
 ▶ Yogur natural sin azúcar

14 MARTES
 ▶ Patatas frescas con chorizo
 ▶ Muslo de pollo fresco asado con calabacín rebozado
 ▶ Fruta

15 MIÉRCOLES
 ▶ Macarrones integrales con ratatouille
 ▶ Croquetas artesanas de bacalao con lechuga
 ▶ Fruta

16 JUEVES
 ▶ Crema de calabaza
 ▶ Albóndigas caseras con salsa vegetal
 ▶ Yogur natural sin azúcar

17 VIERNES
 ▶ Lentejas
 ▶ Merluza a la mediterránea
 ▶ Fruta

20 LUNES

21 MARTES

22 MIÉRCOLES
 ▶ Alubias pintas
 ▶ Bacalao al horno con patata
 ▶ Fruta

23 JUEVES
 ▶ Borraja fresca con patata
 ▶ Lomo a la riojana
 ▶ Yogur natural sin azúcar

24 VIERNES
 ▶ Macarrones con tomate natural
 ▶ Caldereta de rape
 ▶ Fruta

27 LUNES
 ▶ Garbanzos
 ▶ Filete de merluza empanado con limón
 ▶ Fruta

28 MARTES
 ▶ Crema de calabacín
 ▶ Estofado de ternera fresca con patatas
 ▶ Yogur natural sin azúcar

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2023

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@irigoyencomedorsaludable.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



Febrero, segundo mes del año y el más corto. Habría que remontarse hasta la época de los romanos para conocer el motivo, y puede resultar curioso y divertido para niños y niñas descubrirlo en familia. Es importante que conozcan el sentido de las cosas, ayuda a su aprendizaje.

Aunque aún es invierno, éste ya está empezando a pensar en abandonarnos. El frío comienza a remitir y esto nos permitirá salir.

¿Qué tal una excursión para ver cigüeñas? Como dice el refrán, "Por San Blas, la cigüeña verás". **Éste es el mes de las cigüeñas**, un ave muy curiosa sobre la que se les puede contar muchas cosas, entre ellas sus problemas para anidar, sensibilizándoles sobre el medioambiente, además. Podéis verlas en numerosas localidades de nuestra comunidad: Lodosa, Cortes, Funes, Corella Castejón, Milagro y Tudela. Febrero también es **el mes nacional de la alimentación a aves silvestres**, podríamos celebrarlo haciendo un alimentador de pájaros, mientras hablamos de nuevo de la importancia de las aves silvestres y sobre qué podemos hacer para ayudar a su conservación.

El 14 de febrero, puede ser un día estupendo para ver alguna película, leer alguna historia y poder **hablar con nuestros hijos e hijas del amor, y de los buenos tratos**.

También en febrero tendrá lugar la celebración del carnaval. Una tradición tan antigua como el ser humano, festejada en todos los países del mundo. Son numerosos **los actos carnavalescos que se realizan en Navarra**: Desfiles y espectáculos, danzas y rituales mágicos llenos de color y de personajes fantásticos, muchos de ellos declarados **Bien de Interés Cultural**, y que podemos visitar.

Para compensar el frío de nuestros paseos, ¿os habéis dado cuenta que el horno encendido deja la casa calentita y con un aroma muy rico? ¿Conocéis las recetas típicas de la Comunidad foral en Carnaval? Otra vez a investigar.

Disfrazarse es un juego muy divertido, jugando a ser aquello que les gustaría ser se desinhiben, se relajan y se expresan libremente. Realizar con nuestra colaboración sus propios disfraces, puede ser una buena oportunidad para entrenar la creatividad de los niños y las niñas. También puede ser la oportunidad perfecta para observarles y obtener información valiosa sobre sus sentimientos, inquietudes y preocupaciones.

¡Hasta marzo!

