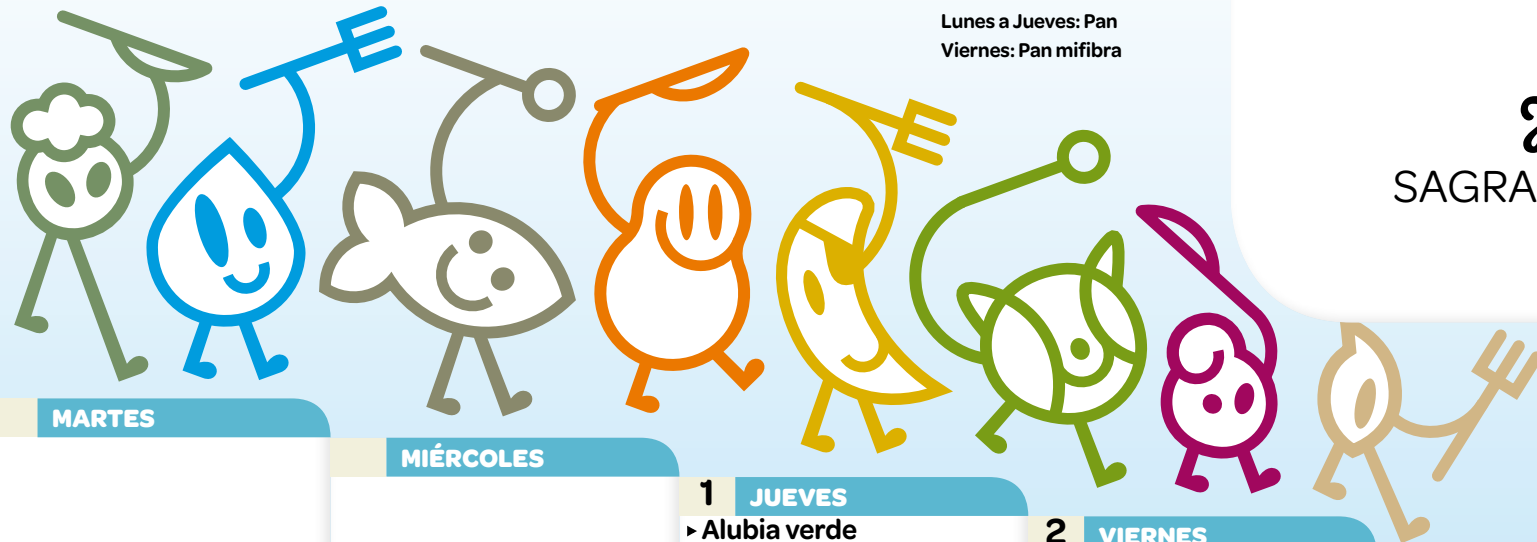


COMEDOR Saludable



Lunes a Jueves: Pan
Viernes: Pan mifibra

Febrero SAGRADO CORAZÓN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

1 JUEVES

- ▶ Alubia verde
- ▶ Tortilla de patata con ensalada de maíz
- ▶ Yogur natural sin azúcar

2 VIERNES

- ▶ Arroz con pollo
- ▶ Lomo fresco a la aragonesa
- ▶ Fruta fresca de temporada

5 LUNES

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Merluza en salsa verde
- ▶ Fruta fresca de temporada

6 MARTES

- ▶ Macarrones integrales con tomate natural
- ▶ Wok de pollo fresco con verduritas
- ▶ Fruta fresca de temporada

7 MIÉRCOLES

- ▶ Sopa de fideos
- ▶ Jamón fresco en piperrada
- ▶ Yogur natural sin azúcar

8 JUEVES

- ▶ Garbanzos
- ▶ Filete de platija con lechuga
- ▶ Fruta fresca de temporada

9 VIERNES

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Albóndigas caseras con tomate
- ▶ Yogur natural sin azúcar

12 LUNES

13 MARTES

14 MIÉRCOLES

15 JUEVES

- ▶ Arroz blanco con tomate natural
- ▶ Estofado de ternera fresca con verduras
- ▶ Fruta fresca de temporada

16 VIERNES

- ▶ Lentejas
- ▶ Tortilla de patata con tomate fresco
- ▶ Yogur natural sin azúcar

19 LUNES

- ▶ Alubia verde
- ▶ Hamburguesas en sanfaina
- ▶ Yogur natural sin azúcar

20 MARTES

- ▶ Garbanzos
- ▶ Filete de merluza empanado con limón
- ▶ Fruta fresca de temporada

21 MIÉRCOLES

- ▶ Crema de calabacín
- ▶ Lomo fresco a la aragonesa
- ▶ Yogur natural sin azúcar

22 JUEVES

- ▶ Códigos gratinados
- ▶ Escalopin de pollo fresco a la plancha con lechuga
- ▶ Fruta fresca de temporada

23 VIERNES

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Filete de merluza al horno con limón
- ▶ Fruta fresca de temporada

26 LUNES

- ▶ Macarrones integrales con tomate natural
- ▶ San Jacobo con pimientos morrones
- ▶ Fruta fresca de temporada

27 MARTES

- ▶ Sopa de estrellas
- ▶ Filete de ternera fresca en salsa con patatas
- ▶ Yogur natural sin azúcar

28 MIÉRCOLES

- ▶ Lentejas
- ▶ Filete de platija con salteado campestre
- ▶ Fruta fresca de temporada

29 JUEVES

- ▶ Puré de verduras con picatostes
- ▶ Pollo fresco a la naranja
- ▶ Yogur natural sin azúcar

VIERNES



COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com RD126/2015

2024

www.comedorsaludable.com
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



Febrero el segundo mes y el más corto del año. Compartir con los niños y las niñas datos curiosos como el de que su duración está relacionada con la época de los romanos, el de cómo hemos llegado al calendario actual y por qué febrero acabó con 28 días o con 29 días cada cuatro años, puede ser una manera divertida de iniciar conversaciones sobre la historia y la importancia de comprender el sentido de las cosas.

Aunque el invierno está en pleno apogeo y febrero nos recibe con frío, es un mes lleno de eventos interesantes que pueden convertirse en experiencias educativas.

¿Qué les parecería una excursión para observar cigüeñas? Como reza el refrán, “Por San Blas, la cigüeña verás”. Febrero es el mes de estas majestuosas aves, y compartir historias sobre sus desafíos para anidar puede sensibilizar a los niños y las niñas sobre la importancia del medio ambiente. Lugares como Lodosa, Cortes, Funes, Corella, Castejón, Milagro y Tudela son ideales para avistarlas. Además, febrero es el mes nacional de la alimentación de aves silvestres, una excelente oportunidad para construir comederos de pájaros y discutir cómo podemos contribuir a la conservación de estas especies.

El 14 de febrero, conocido como el Día de San Valentín, es una excelente ocasión para disfrutar de una película bajo una mantita, leer una historia y conversar con ellos y ellas sobre el amor y los buenos tratos.

El carnaval, celebrado en todo el mundo, también tiene su espacio en febrero. En Navarra, las festividades incluyen desfiles, espectáculos, danzas y rituales mágicos llenos de color y personajes fantásticos. Muchos de estos eventos son declarados Bien de Interés Cultural, ofreciendo una oportunidad única para sumergirse en la rica tradición carnavalesca.

Disfrazarse es una actividad que siempre entusiasma a los más pequeños y pequeñas, y el carnaval proporciona la excusa perfecta para dejarse llevar por la creatividad y la diversión.

Para contrarrestar el frío durante los paseos invernales, encender el horno no sólo calienta la casa, sino que también la llena con aromas que invitan a reunirse en la mesa. Investigar las recetas típicas de la Comunidad Foral en Carnaval puede ser una actividad divertida y educativa para realizar en familia. Además, explorar las tradiciones culinarias locales añade un toque especial a la experiencia invernal.

¡Aprovechemos cada momento de estos para aprender y disfrutar juntos durante este invierno!

