

COMEDOR Saludable



Lunes a Jueves: Pan
Viernes: Pan mifibra

Abril
SAGRADO CORAZÓN

1 LUNES 	2 MARTES 	3 MIÉRCOLES 	4 JUEVES 	5 VIERNES
8 LUNES ▶ Alubia verde ▶ Estofado de ternera fresca con verduras ▶ Yogur natural sin azúcar	9 MARTES ▶ Patatas frescas con chorizo ▶ Muslo de pollo fresco asado con calabacín rebozado ▶ Fruta fresca de temporada	10 MIÉRCOLES ▶ Macarrones integrales con tomate frito ▶ Croquetas artesanas de bacalao con lechuga ▶ Fruta fresca de temporada	11 JUEVES ▶ Crema de calabaza ▶ Albóndigas caseras con salsa vegetal ▶ Yogur natural sin azúcar	12 VIERNES ▶ Lentejas ▶ Merluza a la mediterránea ▶ Fruta fresca de temporada
15 LUNES ▶ Arroz tres delicias ▶ Filete de platija con tomate fresco ▶ Fruta fresca de temporada	16 MARTES ▶ Puré de guisantes ▶ Estofado de pavo fresco ▶ Yogur natural sin azúcar	17 MIÉRCOLES ▶ Alubias pintas ▶ Pollo a la jardinera ▶ Fruta fresca de temporada	18 JUEVES ▶ Alubia verde ▶ Lomo a la riojana ▶ Yogur natural sin azúcar	19 VIERNES ▶ Macarrones con tomate natural ▶ Filete de merluza al horno con lechuga ▶ Fruta fresca de temporada
22 LUNES ▶ Garbanzos ▶ Filete de merluza empanado con limón ▶ Fruta fresca de temporada	23 MARTES ▶ Crema de calabacín ▶ Estofado de ternera fresca con patatas ▶ Yogur natural sin azúcar	24 MIÉRCOLES ▶ Sopa de cocido ▶ Escalopín de pollo fresco a la naranja ▶ Fruta fresca de temporada	25 JUEVES ▶ Alubia verde ▶ Tortilla de patata con ensalada de maíz ▶ Yogur natural sin azúcar	26 VIERNES ▶ Arroz con pollo ▶ Lomo fresco a la aragonesa ▶ Fruta fresca de temporada
29 LUNES ▶ Alubias blancas ▶ Merluza en salsa verde ▶ Fruta fresca de temporada	30 MARTES ▶ Macarrones integrales con tomate frito ▶ Wok de pollo fresco con verduritas ▶ Fruta fresca de temporada	MIÉRCOLES 	JUEVES 	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



Abril nos da la bienvenida con un clima impredecible, donde los días soleados pueden convertirse en lluviosos en cuestión de minutos. Es un mes de transición, donde la primavera comienza a mostrar su esplendor, pero el invierno aún puede hacer acto de presencia. Por eso, es importante estar preparados con abrigos y paraguas para cualquier eventualidad.

Los proverbios y refranes populares nos recuerdan la versatilidad de este mes: *“En abril, aguas mil”, “Abril puede traer rocío, y otras veces helada y frío”, “En abril, cada gota vale por mil”, “Sale marzo y entra abril, nubecitas a llorar y campitos a reír”*. Aprovechemos estas expresiones para enseñar a los niños y las niñas sobre la naturaleza cambiante del tiempo y la importancia de adaptarnos a las circunstancias. Además, podemos hacerles ver como las lluvias de abril son vitales para regar los campos y dar abundancia a las cosechas. Ayudan a mantener los niveles de agua en ríos y embalses, asegurando así la disponibilidad de recursos hídricos para el ganado y la agricultura. Y como los días templados de abril también son beneficiosos para el crecimiento de pastos y la reproducción de animales, preparando el terreno para una temporada de cosechas y cría exitosa.

En medio de este mes, nos espera un merecido descanso con una semana y media de vacaciones en plena primavera. También en estas fechas las representaciones tradicionales y procesiones de la Semana Santa recorrerán las calles de ciudades y pueblos de Navarra. Es el momento perfecto para explorar nuevos lugares y disfrutar del aire libre. Podemos planificar excursiones a otros lugares de nuestra Comunidad, a parques naturales, visitas a museos locales o simplemente pasear por nuestra ciudad y descubrir sus rincones ocultos.

Y qué mejor manera de disfrutar de abril que con deliciosos platos de temporada. En lugar de centrarnos en los guisos tradicionales, podemos explorar nuevas recetas que aprovechen los ingredientes frescos de la primavera. Ensaladas con vegetales de temporada y postres con las frutas frescas que comienzan a aparecer en el mercado, son excelentes opciones para esta época del año.

No importa cómo decidamos aprovechar abril, lo importante es disfrutar de cada momento y estar abiertos a todas las experiencias que este mes nos ofrece. ¡Que abril sea un mes de alegría, descubrimiento y buenos momentos en familia!

