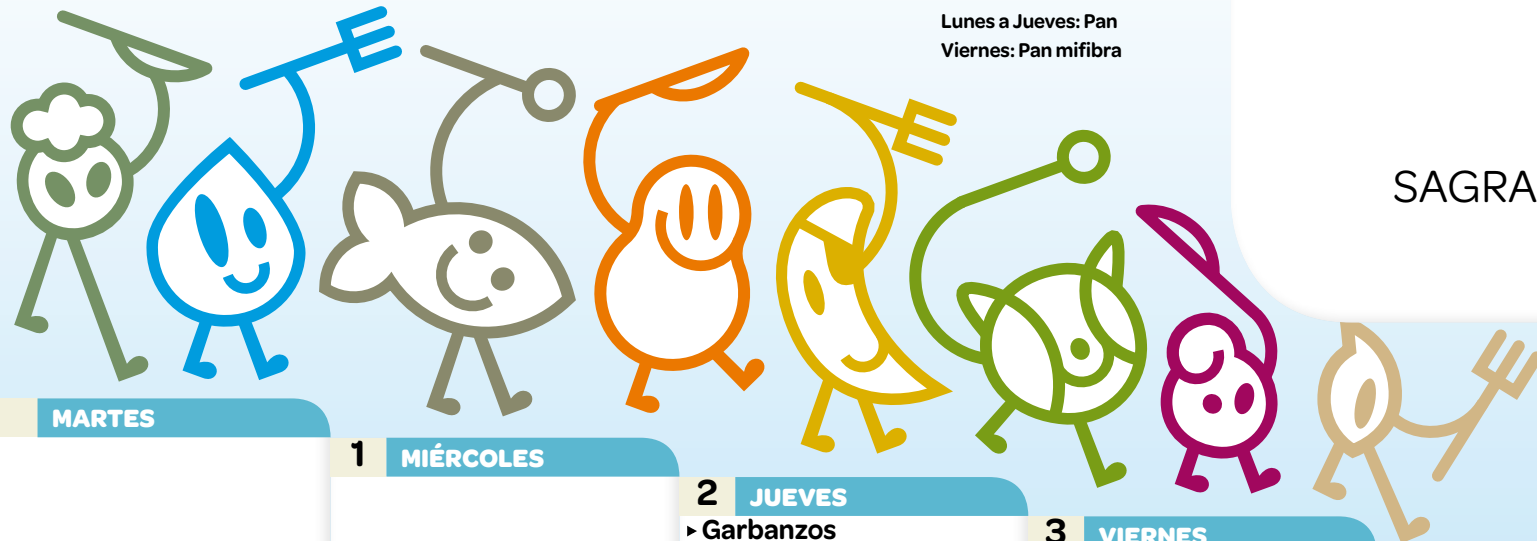


COMEDOR Saludable



Lunes a Jueves: Pan
Viernes: Pan mifibra

Mayo SAGRADO CORAZÓN

LUNES	MARTES	1 MIÉRCOLES	2 JUEVES	3 VIERNES
			<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos Filete de platija con lechuga Fruta fresca de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Albóndigas caseras con tomate Yogur natural sin azúcar
6 LUNES	7 MARTES	8 MIÉRCOLES	9 JUEVES	10 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Lomo adobado de cerdo con zanahoria baby Yogur natural sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Patatas frescas con chorizo Muslo de pollo fresco asado con calabacín rebozado Fruta fresca de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas Merluza al estilo Orio con patatas Fruta fresca de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Arroz blanco con tomate natural Estofado de ternera fresca con verduras Fruta fresca de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Alubia verde Tortilla de patata con tomate fresco Yogur natural sin azúcar
13 LUNES	14 MARTES	15 MIÉRCOLES	16 JUEVES	17 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Hamburguesas en sanfaina Yogur natural sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Garbanzos Pescadilla empanada con limón Fruta fresca de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabacín Lomo fresco a la aragonesa Yogur natural sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Coditos gratinados Escalopín de pollo fresco a la plancha con lechuga Fruta fresca de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Alubias pintas Filete de merluza al horno con limón Fruta fresca de temporada
20 LUNES	21 MARTES	22 MIÉRCOLES	23 JUEVES	24 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> Macarrones integrales con tomate natural San Jacobo con pimientos morrones Fruta fresca de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Alubia verde Filete de ternera fresca en salsa con patatas Yogur natural sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Lentejas Filete de platija con salteado campestre Fruta fresca de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras con picatostes Pollo fresco a la naranja Yogur natural sin azúcar 	SANIFIESTA
27 LUNES	28 MARTES	29 MIÉRCOLES	30 JUEVES	31 VIERNES
<ul style="list-style-type: none"> Arroz blanco con tomate frito Bacalao a la vizcaína Fruta fresca de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Hamburguesas caseras en salsa Yogur natural sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Alubias pintas Filete de merluza a la romana con limón Fruta fresca de temporada 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de cocido Jamoncitos de pollo fresco al chilindrón Yogur natural sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Cabezada de cerdo fresca a la riojana Fruta fresca de temporada



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



Llegamos al mes de mayo, un momento crucial en el año académico, con apenas un par de meses por delante antes de que finalicen las clases. Es una etapa en la que niños, niñas y adolescentes pueden empezar a sentir la presión de las asignaturas que les resultan más difíciles, sumado al cansancio acumulado tras varios meses de esfuerzo. ¿Cómo podemos apoyarlos en este tramo final? Es fundamental reconocer sus logros hasta ahora y utilizarlos como base para seguir avanzando en su aprendizaje. Trabajar en conjunto para planificar las tareas, estableciendo metas realistas y alcanzables. Es importante también verificar diariamente su progreso y asegurarse de que se sientan capaces y seguros. Al hacerlo, les estaremos brindando el impulso necesario para seguir adelante con motivación.

Además de la dedicación académica, es crucial recordar la importancia del descanso y de hábitos de vida saludables en general. Esto incluye una alimentación variada y equilibrada. En mayo, con la llegada de temperaturas más cálidas, podemos adaptar nuestras comidas optando por platos más ligeros y refrescantes como ensaladas, sopas frías y preparaciones más rápidas. Con la variedad de verduras y hortalizas de temporada, como acederas, ajos tiernos, rabanitos y alcachofas, podemos crear platos deliciosos y nutritivos. También podemos disfrutar de frutas frescas de la temporada, como fresas, albaricoques y nísperos, que nos aportan los nutrientes necesarios para mantenernos saludables.

Fomentar el consumo de productos locales y de temporada no sólo beneficia nuestra salud, sino que también apoya la agricultura sostenible y la preservación del medio ambiente. Además, es una excelente oportunidad para explorar en familia lugares como la Ribera navarra, conocida por su rica actividad agrícola. Aquí, cada año se celebra una fiesta gastronómica dedicada a exaltar la verdura, con Tudela como la capital de éstas. Se organizan jornadas completas con deliciosas degustaciones de los principales productos, exposiciones, charlas, talleres de cocina, catas, una ocasión perfecta para disfrutar de la cocina local y celebrar el Día de la Madre.

En cuanto a las actividades de ocio, hay una variedad de opciones para disfrutar en mayo. Es el momento perfecto para ser creativos y proporcionarles experiencias enriquecedoras y divertidas que les permitan recargar energías para el tramo final del curso.

¡Ánimo y a seguir adelante con determinación!

