

COMEDOR Saludable



Lunes a Jueves: Pan
Viernes: Pan mifibra

Junio
SAGRADO CORAZÓN

3 LUNES

- ▶ Patatas frescas con chorizo
- ▶ Lomo adobado de cerdo con zanahoria baby
- ▶ Fruta fresca de temporada

4 MARTES

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

5 MIÉRCOLES

- ▶ Coditos con salsa boloñesa
- ▶ Merluza al estilo Orio con patatas
- ▶ Fruta fresca de temporada

6 JUEVES

- ▶ Puré de zanahoria fresca
- ▶ Pollo fresco a la plancha con patatas fritas
- ▶ Yogur natural sin azúcar

7 VIERNES

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

10 LUNES

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

11 MARTES

- ▶ Macarrones integrales con tomate natural
- ▶ Pollo fresco a la plancha con calabacín rebozado
- ▶ Fruta fresca de temporada

12 MIÉRCOLES

- ▶ Arroz tres delicias
- ▶ Filete de merluza al horno con limón
- ▶ Fruta fresca de temporada

13 JUEVES

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Jamón fresco en piperrada
- ▶ Fruta fresca de temporada

14 VIERNES

- ▶ Brócoli con zanahoria y ajitos
- ▶ Croquetas artesanas de bacalao con lechuga
- ▶ Yogur natural sin azúcar

17 LUNES

- ▶ Garbanzos
- ▶ Merluza al estilo Orio con patatas
- ▶ Yogur natural sin azúcar

18 MARTES

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Lomo adobado de cerdo con pimientos morrones
- ▶ Fruta fresca de temporada

19 MIÉRCOLES

- ▶ Lentejas
- ▶ Bacalao al horno en salsa mediterránea
- ▶ Fruta fresca de temporada

20 JUEVES

21 VIERNES

24 LUNES

25 MARTES

26 MIÉRCOLES

27 JUEVES

28 VIERNES

LUNES

MARTES

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



El calor del verano está a punto de llegar, y se nota tanto en el termómetro como en nuestro ánimo. Sin embargo, el refranero dice que: "Hasta el cuarenta de mayo no te quites el sayo; por si en vez de por derecho, viene de soslayo". Nos recuerda, a modo de prevención, que aún puede haber retrocesos al frío y al tiempo desapacible.;

El mes de junio nos brinda una oportunidad perfecta para reflexionar sobre nuestra relación con el ecosistema que nos rodea. Por un lado, el 5 de junio celebramos el Día Mundial del Medio Ambiente, recordándonos la importancia de cuidar nuestro planeta. Y, por el otro, el 18 de junio es el Día de la Gastronomía Sostenible, destacando cómo nuestra elección de alimentos puede impactar positivamente en el entorno. Optar por productos locales y de temporada no sólo beneficia nuestra salud, sino que también contribuye a la preservación del medio ambiente.

Con la próxima llegada del verano, nos reciben una variedad de frutas y verduras frescas y jugosas, ideales para mantenernos hidratados y nutridos en esta época del año. Dado que sudamos más, es crucial reponer no sólo el agua sino también los minerales y oligoelementos que perdemos. Por ello, es el momento perfecto para disfrutar de ensaladas coloridas, salteados ligeros, cremas, gazpachos y sopas frías refrescantes, que nos proporcionan todos los nutrientes necesarios para sentirnos enérgicos y revitalizados.

El 20 de junio marca el final de la primavera y, según algunos, es el "Día más Feliz del Año". ¿El motivo? Quizás la anticipación de las vacaciones y los días más largos. Contando los crepúsculos, pueden durar hasta 16 horas, dice el refrán: "De Junio el día 21 es largo como ninguno". Además, hacia las mismas fechas, tiene lugar el solsticio de verano, que traerá consigo ese clima que en invierno tanto deseamos: "Junio soleado y brillante, te pone de buen talante". Sea cual sea la razón, este mes nos sumerge de lleno en su claridad y esplendor y nos llena de alegría y buen humor.

Y, por último, el 21 de junio, además de dar la bienvenida oficial al verano también despediremos el curso escolar. Es un momento propicio para expresar nuestro agradecimiento por el esfuerzo y la dedicación mostrados durante este período, que ha estado lleno de desafíos para nuestro alumnado. Agradecemos sinceramente su confianza y colaboración, y esperamos haber sido de ayuda con nuestras recomendaciones.

¡Desde aquí os deseamos unas vacaciones felices y merecidas! Que disfrutéis al máximo del verano y nos reencontraremos con energías renovadas en septiembre. ¡Hasta pronto!

