

COMEDOR Saludable



Lunes a Jueves: Pan
Viernes: Pan mifibra

Septiembre SAGRADO CORAZÓN

2 LUNES

3 MARTES

4 MIÉRCOLES

5 JUEVES

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Nuggets con tomate fresco
- ▶ Yogur natural sin azúcar

6 VIERNES

- ▶ Brócoli con zanahoria y ajitos
- ▶ Filete de limanda con lechuga
- ▶ Fruta fresca de temporada

9 LUNES

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

10 MARTES

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

11 MIÉRCOLES

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

12 JUEVES

- ▶ Alubia verde
- ▶ Estofado de pavo fresco
- ▶ Yogur natural sin azúcar

13 VIERNES

- ▶ Coditos con tomate natural
- ▶ Escalope de cerdo casero
- ▶ Fruta fresca de temporada

16 LUNES

- ▶ Arroz blanco con tomate natural
- ▶ San Jacobo con alubia verde redondilla
- ▶ Fruta fresca de temporada

17 MARTES

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

18 MIÉRCOLES

- ▶ Puré de acelga fresca
- ▶ Redondo de ternera fresca en salsa con patatas
- ▶ Yogur natural sin azúcar

19 JUEVES

- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Escalopín de pollo en salsa
- ▶ Fruta fresca de temporada

20 VIERNES

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

23 LUNES

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

24 MARTES

- ▶ Patatas frescas con chorizo
- ▶ Muslo de pollo fresco asado con calabacín rebozado
- ▶ Fruta fresca de temporada

25 MIÉRCOLES

- ▶ Macarrones integrales con tomate natural
- ▶ Croquetas artesanas de jamón con lechuga
- ▶ Fruta fresca de temporada

26 JUEVES

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

27 VIERNES

- ▶ Lentejas
- ▶ Merluza a la mediterránea
- ▶ Fruta fresca de temporada

30 LUNES

- ▶ Arroz tres delicias
- ▶ Filete de platija con tomate fresco
- ▶ Fruta fresca de temporada

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



Independientemente de si tu hijo o hija va a cursar el primer año de Educación Infantil o el último de Educación Primaria, después de un verano de despertarse tarde y disfrutar de actividades sin un horario fijo, el sonido del despertador anunciando el primer día de escuela puede ser un despertar más complejo de lo habitual. Después de unas largas vacaciones, volver a la rutina escolar requiere un período de adaptación. Sin embargo, tal vez sean las familias de los niños y las niñas de menor edad, quienes, además de la bienvenida general a este curso escolar 24/25, necesiten consejos y tranquilidad, algunas pautas que puedan ser de utilidad.

Sabemos que es difícil no sentir dudas y preocupaciones, pero es crucial no transmitir las a los niños y las niñas. A edades tan tempranas perciben mucho a través del lenguaje no verbal. Por ello, aunque mostrar calma no siempre resuelve los problemas, vuestra serenidad será una gran aliada.

Es natural que las familias se inquieten cuando sus hijos o hijas muestran rechazo hacia nuevos alimentos y platos, cuando se quejan, se enfadan o lloran diciendo que no les gusta el comedor. Estar todos los días preguntándoles si les ha gustado la comida y, en especial, si se la han comido, podría terminar por agobiarles. Queremos tranquilizaros y haceros entender que este comportamiento es completamente normal y forma parte del proceso de adaptación. Un lugar nuevo trae emociones nuevas. Es importante permitirles expresar sus sentimientos y su mundo emocional en su totalidad. Mostrarles comprensión y apoyo, además de vuestra confianza en el personal de comedor, les ayudará a sentir seguridad en el entorno del comedor y a establecer una relación de confianza con su monitora o monitor. Con el tiempo, cada niño y niña tiene su propio ritmo de adaptación, se adaptan y comienzan a aceptar y disfrutar de las nuevas experiencias culinarias, a disfrutar de sus nuevos compañeros y compañeras y de las actividades que ofrece el Mediodía escolar.

La comunicación con el personal del comedor también es esencial para facilitar este período de adaptación. Cualquier información que ayude a conocerles mejor será bienvenida y agradecida. Desde el comedor siempre estaremos a vuestra disposición, y cualquier incidente que consideremos importante os lo comunicaremos rápidamente.

Este nuevo curso presentará nuevos retos para los niños y las niñas, tienen un gran camino por delante lleno de aprendizajes, y qué mejor que aprender juntos, como una comunidad educativa unida.

Queremos agradecer a las familias vuestra confianza y, por supuesto, dar la bienvenida a vuestros hijos y vuestras hijas a nuestro comedor escolar.

