

COMEDOR Saludable



Lunes a Jueves: Pan
Viernes: Pan mifibra

Noviembre SAGRADO CORAZÓN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4 LUNES ▶ Macarrones integrales con tomate natural ▶ San Jacobo con pimientos morrones ▶ Fruta fresca de temporada	5 MARTES ▶ Borraja con patata ▶ Filete de ternera fresca en salsa con patatas ▶ Yogur natural sin azúcar	6 MIÉRCOLES ▶ Lentejas ▶ Filete de platija con salteado campestre ▶ Fruta fresca de temporada	7 JUEVES ▶ Alubia verde redonda con patata ▶ Pollo fresco a la naranja ▶ Yogur natural sin azúcar	1 VIERNES
11 LUNES ▶ Arroz blanco con tomate frito ▶ Bacalao a la vizcaína ▶ Fruta fresca de temporada	12 MARTES ▶ Crema de calabaza ▶ Hamburguesas de cerdo caseras en salsa ▶ Yogur natural sin azúcar	13 MIÉRCOLES ▶ Alubias pintas ▶ Filete de merluza a la romana con limón ▶ Fruta fresca de temporada	14 JUEVES ▶ Sopa de cocido ▶ Jamoncitos de pollo fresco al chilindrón ▶ Yogur natural sin azúcar	8 VIERNES ▶ Alubias blancas ▶ Medallón de merluza a la plancha con guisantes ▶ Fruta fresca de temporada
18 LUNES ▶ Patatas frescas con chorizo ▶ Lomo adobado de cerdo con zanahoria baby ▶ Fruta fresca de temporada	19 MARTES ▶ Alubia verde ▶ Estofado de ternera fresca con verduras ▶ Yogur natural sin azúcar	20 MIÉRCOLES ▶ Coditos con salsa boloñesa ▶ Merluza al estilo Orio con patatas ▶ Fruta fresca de temporada	21 JUEVES ▶ Puré de zanahoria fresca ▶ Pollo fresco a la plancha con patatas fritas ▶ Yogur natural sin azúcar	15 VIERNES ▶ Puré de acelga fresca ▶ Escalope de cerdo casero ▶ Fruta fresca de temporada
25 LUNES ▶ Guisantes con patata ▶ Albóndigas caseras con tomate ▶ Yogur natural sin azúcar	26 MARTES ▶ Macarrones integrales con tomate natural ▶ Pollo fresco a la plancha con calabacín rebozado ▶ Fruta fresca de temporada	27 MIÉRCOLES ▶ Arroz tres delicias ▶ Filete de merluza al horno con limón ▶ Fruta fresca de temporada	28 JUEVES ▶ Alubias pintas ▶ Blanqueta de cerdo ▶ Fruta fresca de temporada	22 VIERNES ▶ Garbanzos ▶ Filete de platija con limón ▶ Fruta fresca de temporada
				29 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

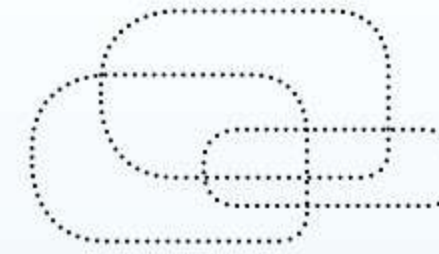
- Verduras y hortalizas frescas
- Frutas frescas
- Frutos secos al natural sin sal y semillas
- Tubérculos y raíces
- Legumbres
- Pescados y mariscos
- Huevo
- Carne
- Aceites vírgenes
- Café, cacao puro e infusiones
- Hierbas y especias

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



Con la llegada de noviembre, marcada por el reciente ajuste de horario que nos adentra aún más en el corazón del otoño, iniciamos un mes especial, por varias razones empapadas de belleza y emociones

Comienza con el Día de Todos los Santos, una ocasión especial para honrar y recordar a quienes, aunque ya no estén a nuestro lado, siguen acompañándonos en cada recuerdo que atesoramos.

Los días se acortan y el aire se vuelve más frío, pero el entorno natural nos regala una sinfonía de colores que cautiva los sentidos. Es la oportunidad perfecta para compartir con la familia y disfrutar de los últimos días en los que los paisajes aún se visten de intensos tonos rojizos y dorados, antes de que las hojas caigan por completo. Aunque anochece más temprano, aún podemos organizar salidas al aire libre, como una caminata entre los árboles, sintiendo cómo las hojas secas crujen bajo los pies mientras admiramos la belleza de la temporada. Noviembre es también tiempo de cosecha. Los árboles nos ofrecen sus frutos: castañas, nueces y avellanas, que se esconden entre las hojas caídas, convirtiendo su recolección en una aventura. Recoger estos deliciosos y nutritivos alimentos, que de otro modo se perderían, puede convertirse en una actividad familiar divertida. También podemos encontrar setas y hongos en el bosque, una experiencia educativa para los niños y las niñas, quienes pueden aprender sobre su crecimiento y maduración, aunque siempre con cautela, pues no todas las especies son comestibles. Las castañas, sin embargo, son una apuesta segura, y podemos usarlas para preparar platos exquisitos. Una vez de regreso en casa, compartir con los más pequeños la preparación de castañas asadas o hervidas refuerza de forma positiva su interés por la comida y los buenos hábitos alimenticios. Además, noviembre nos trae otros regalos del campo: peras, manzanas, mandarinas y calabazas, perfectas para preparar postres o conservas caseras. Incluso las verduras de invierno, como coles o acelgas, pueden transformarse en un manjar cuando los niños participan en su preparación.

Noviembre es un mes que invita a descubrir la riqueza de la naturaleza y disfrutar de los sabores de temporada. Un mes para crear recuerdos inolvidables y dejarse llevar por las maravillas que nos ofrece.

