

COMEDOR Saludable



Lunes a Jueves: Pan
Viernes: Pan mifibra

Febrero SAGRADO CORAZÓN

3 LUNES

- ▶ Arroz blanco con tomate frito
- ▶ Bacalao a la vizcaína
- ▶ Fruta fresca de temporada

10 LUNES

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

17 LUNES

- ▶ Guisantes con patata
- ▶ Albóndigas caseras con tomate
- ▶ Yogur natural sin azúcar

24 LUNES

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

LUNES

4 MARTES

- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Hamburguesas de cerdo caseras en salsa
- ▶ Yogur natural sin azúcar

11 MARTES

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

18 MARTES

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

25 MARTES

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Lomo adobado de cerdo con puré de patata
- ▶ Fruta fresca de temporada

MARTES

5 MIÉRCOLES

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Filete de merluza a la romana con limón
- ▶ Fruta fresca de temporada

12 MIÉRCOLES

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

19 MIÉRCOLES

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

26 MIÉRCOLES

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

MIÉRCOLES

6 JUEVES

- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Jamoncitos de pollo fresco al chilindrón
- ▶ Yogur natural sin azúcar

13 JUEVES

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

20 JUEVES

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Blanqueta de cerdo
- ▶ Fruta fresca de temporada

27 JUEVES

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

JUEVES

7 VIERNES

- ▶ Puré de acelga fresca
- ▶ Escalope de cerdo casero
- ▶ Fruta fresca de temporada

14 VIERNES

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

21 VIERNES

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

28 VIERNES

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

VIERNES



COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com RD126/2015

Salvo mercado y/o grado de aceptación

2025

www.comedorsaludable.com
www.facebook.com/comedorsaludable

... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...

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



Un mes lleno de curiosidades y aprendizaje

Febrero es el mes más corto, pero sin duda uno de los más interesantes del año. Su duración, de sólo 28 o 29 días, tiene su origen en la antigua Roma, donde el calendario sufrió varias modificaciones hasta llegar al que usamos hoy. Este mes es un excelente punto de partida para conversar con los niños y las niñas sobre la historia de los calendarios y por qué el 29 de febrero aparece sólo cada cuatro años.

Aunque el frío invernal se mantiene firme durante febrero, este mes ofrece muchas oportunidades para aprender y disfrutar en familia. Si el clima lo permite, ¿por qué no aprovechar para salir a disfrutar de la naturaleza y observar a las cigüeñas? Febrero es el mes de estas aves migratorias, y un paseo a lugares como Tudela, Lodosa o Corella puede convertirse en una aventura educativa. Contarles sobre cómo las cigüeñas enfrentan el invierno y sus desafíos para encontrar lugares donde anidar puede sensibilizarlos sobre el cuidado del medio ambiente. Además, el mes es perfecto para recordar que febrero es el mes de la alimentación de aves silvestres, una oportunidad para construir comederos caseros y aprender sobre la conservación de estas especies!

El 14 de febrero se celebra el Día de San Valentín, una ocasión para hablar sobre el amor, la amistad y el respeto mutuo. Este día puede ser el momento ideal para reflexionar con los niños y las niñas sobre la importancia de los buenos tratos en nuestras relaciones.

Este mes también nos invita a sumergirnos en las celebraciones del Carnaval. En Navarra, el Carnaval es una fiesta llena de magia, disfraces y danzas. Es el momento perfecto para conocer las tradiciones que se celebran con tanto entusiasmo en toda la región. ¡Qué no falten las manualidades y los disfraces caseros!

Y para quienes buscan refugio del frío, nada mejor que encender el horno y llenar la casa con el calor y los aromas de la cocina. ¿Por qué no investigar juntos recetas típicas de estas fechas? Además de disfrutar, los niños y las niñas pueden aprender sobre las tradiciones culinarias locales y a valorar los productos y platos típicos.

Por lo tanto, durante este mes, desde los cambios en la naturaleza hasta las festividades que nos permiten conectar con nuestra cultura, podemos aprovechar para seguir aprendiendo, creando y compartiendo momentos inolvidables en familia.

¡Aprovechémoslo!

