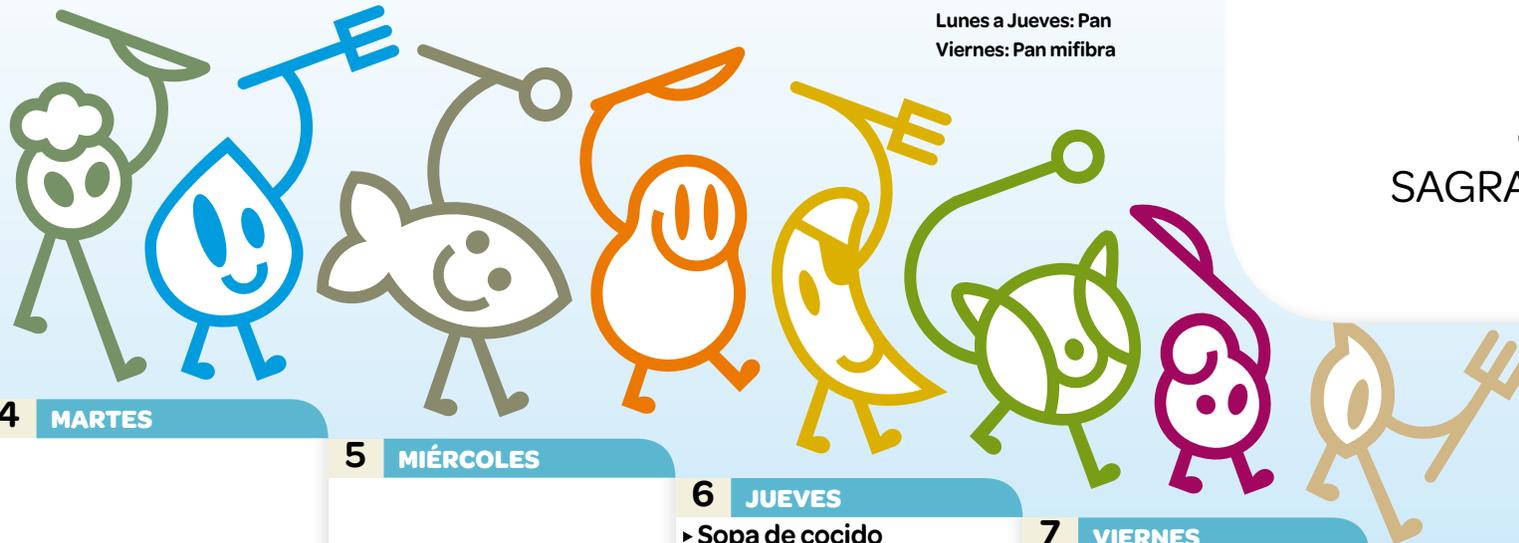


# COMEDOR Saludable



Lunes a Jueves: Pan  
Viernes: Pan mifibra

Marzo  
SAGRADO CORAZÓN

## 3 LUNES

## 4 MARTES

## 5 MIÉRCOLES

## 6 JUEVES

## 7 VIERNES

## 10 LUNES

## 11 MARTES

## 12 MIÉRCOLES

## 13 JUEVES

## 14 VIERNES

## 17 LUNES

## 18 MARTES

## 19 MIÉRCOLES

## 20 JUEVES

## 21 VIERNES

## 24 LUNES

## 25 MARTES

## 26 MIÉRCOLES

## 27 JUEVES

## 28 VIERNES

## 31 LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

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

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

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

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

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

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

- ▶ Cous cous con brócoli y zanahoria
- ▶ Estofado de pavo fresco
- ▶ Yogur natural sin azúcar

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Pollo a la jardinera
- ▶ Fruta fresca de temporada

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

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

- ▶ Arroz con pollo
- ▶ Pescadilla empanada con limón
- ▶ Fruta fresca de temporada

- ▶ Crema de calabacín
- ▶ Estofado de ternera fresca con patatas
- ▶ Yogur natural sin azúcar

- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Escalopín de pollo fresco a la naranja con arroz blanco
- ▶ Fruta fresca de temporada

- ▶ Borraja con patata
- ▶ Lomo a la riojana
- ▶ Yogur natural sin azúcar

- ▶ Macarrones con tomate natural
- ▶ Medallón de merluza a la plancha con patatas fritas
- ▶ Fruta fresca de temporada

- ▶ Macarrones integrales con tomate natural
- ▶ Medallón de merluza a la plancha con lechuga
- ▶ Fruta fresca de temporada



# COMEDOR Saludable

Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: [departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com](mailto:departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com) RD126/2015

2025

[www.comedorsaludable.com](http://www.comedorsaludable.com)  
[www.facebook.com/comedorsaludable](http://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



Aunque la primavera no hará su entrada oficial en el hemisferio norte hasta el 20 de marzo, desde comienzos de mes ya se percibe su llegada. Los días se alargan, el clima se suaviza y la naturaleza empieza a despertar con tímidos brotes y colores vibrantes. Este cambio nos brinda la oportunidad perfecta para organizar más actividades al aire libre, algo que entusiasma especialmente a los niños y niñas.

Marzo es un mes ideal para despertar su curiosidad por el entorno, permitiéndoles observar, preguntar, investigar y emocionarse con el mundo natural que les rodea. A través de experiencias directas en la naturaleza, fomentamos no solo su aprendizaje sobre el medio ambiente, sino también habilidades como la reflexión, el diálogo y la autoestima.

Para aprovechar al máximo esta época del año, podemos organizar visitas a los huertos urbanos de nuestra ciudad, donde los niños y niñas podrán conocer de primera mano el proceso de cultivo de diferentes alimentos. Si coincidimos con agricultores trabajando la tierra, seguro que estarán encantados de compartir su conocimiento y enseñarnos los secretos de su cosecha. ¡Siempre hay algo nuevo por descubrir!

Otras opciones fascinantes, ¿qué tal un paseo de exploración con lupa?, salir a explorar insectos, mariposas y abejas polinizando las flores, hojas y pequeños detalles de la naturaleza. Se pueden llevar cuadernos para dibujar o escribir sobre lo que ven. Y, ¿una recolección de tesoros? hojas, piedras o flores caídas, que luego se pueden clasificar o hacer manualidades con ellas. Y, si llueve y no queréis salir de casa, una bonita actividad puede ser plantar semillas de hortalizas, flores o hierbas aromáticas en pequeños maceteros y aprender sobre su crecimiento.

En línea con nuestro compromiso en los comedores escolares, seguimos apostando por los productos de temporada, ya que en estos meses alcanzan su punto óptimo de maduración y aportan los nutrientes esenciales para el crecimiento. En primavera, la oferta es variada y equilibrada, combinando las últimas verduras invernales con las primeras cosechas de la nueva estación. Entre ellas destacan los guisantes, espárragos blancos y trigueros, alcachofas, acelgas, habas frescas, remolachas y endivias, puerros, rábanos, coles de hoja y coliflor. En cuanto a las frutas, disfrutamos de fresas, kiwis, aguacates, pomelos, naranjas y peras, entre otras delicias.

Aprovechemos este mes para conectar con la naturaleza y disfrutar de una alimentación saludable y equilibrada.

¡Qué marzo os traiga color, sabor y momentos inolvidables!

