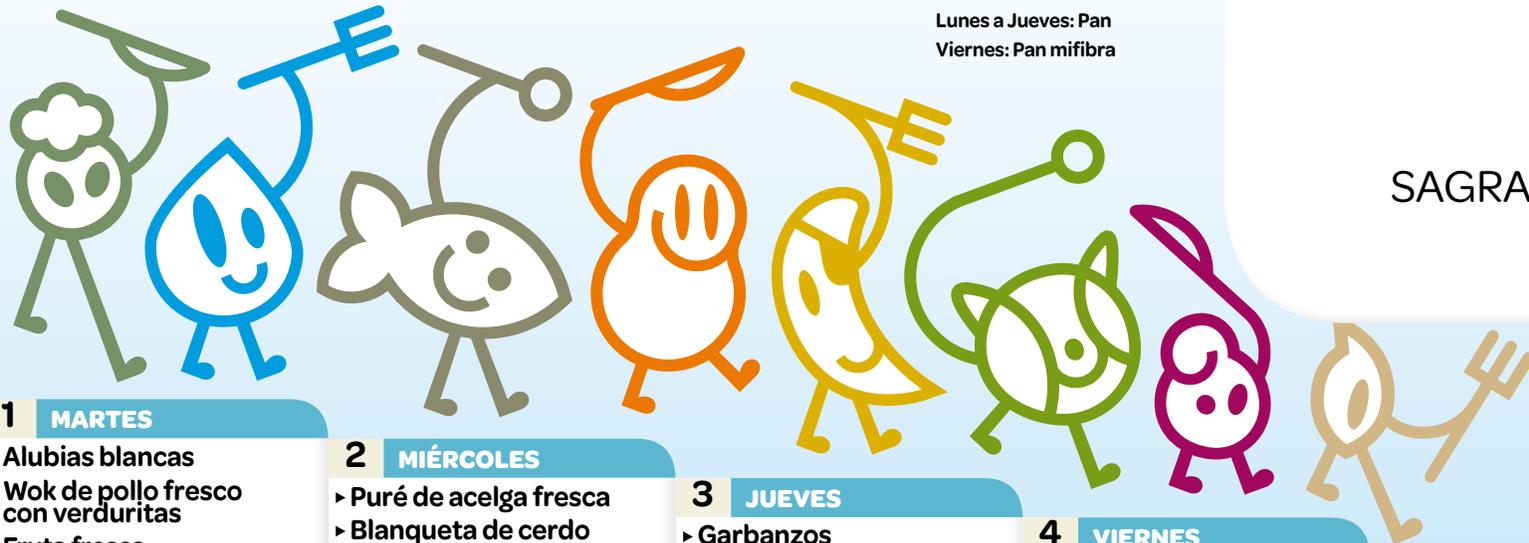


# COMEDOR Saludable



Lunes a Jueves: Pan  
Viernes: Pan mifibra

*Abril*  
SAGRADO CORAZÓN

## LUNES

1 **MARTES**

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Wok de pollo fresco con verduras
- ▶ Fruta fresca de temporada

## 7 LUNES

- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Lomo adobado de cerdo con zanahoria baby
- ▶ Yogur natural sin azúcar

## 14 LUNES

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Hamburguesas de cerdo en sanfaina
- ▶ Yogur natural sin azúcar

## 21 LUNES

2 **MIÉRCOLES**

- ▶ Puré de acelga fresca
- ▶ Blanqueta de cerdo
- ▶ Yogur natural sin azúcar

## 7 LUNES

- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Lomo adobado de cerdo con zanahoria baby
- ▶ Yogur natural sin azúcar

## 14 LUNES

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Hamburguesas de cerdo en sanfaina
- ▶ Yogur natural sin azúcar

8 **MARTES**

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

9 **MIÉRCOLES**

- ▶ Lentejas
- ▶ Merluza al estilo Orio con patatas
- ▶ Fruta fresca de temporada

10 **JUEVES**

- ▶ Arroz blanco con tomate natural
- ▶ Estofado de ternera fresca con verduras
- ▶ Fruta fresca de temporada

## 17 JUEVES

11 **VIERNES**

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Croquetas artesanas de bacalao con tomate fresco
- ▶ Yogur natural sin azúcar

12 **VIERNES**

- ▶ Borraja con patata
- ▶ Tortilla de patata con ensalada de tomate
- ▶ Yogur natural sin azúcar

13 **VIERNES**

15 **MARTES**

- ▶ Garbanzos
- ▶ Medallón de merluza a la plancha con tomate frito
- ▶ Fruta fresca de temporada

16 **MIÉRCOLES**

- ▶ Alubia verde
- ▶ Milanesa
- ▶ Yogur natural sin azúcar

18 **VIERNES**

## 23 MIÉRCOLES

24 **JUEVES**

25 **VIERNES**

26 **VIERNES**

27 **VIERNES**

28 **LUNES**

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

29 **MARTES**

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

30 **MIÉRCOLES**

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

31 **JUEVES**

32 **VIERNES**



# COMEDOR Saludable

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

Salvo mercado y/o grado de aceptación

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 ...

## 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



Abril llega con su carácter impredecible, combinando días de sol radiante con lluvias repentinas que refrescan el ambiente. Es un mes en el que la primavera se asienta con todo su esplendor, pero aún pueden sorprendernos algunos vestigios del invierno. Por ello, nunca está de más llevar a mano una chaqueta y un paraguas, preparados para cualquier cambio inesperado.

Los refranes populares nos enseñan mucho sobre este mes tan versátil: "Abril, aguas mil", "Abril ora llora, ora ríe", "Abril mojado, de panes viene cargado". Son expresiones que podemos compartir con los niños y niñas para ayudarles a comprender la variabilidad del clima y su impacto en la naturaleza. Las lluvias de abril no sólo transforman el paisaje con su verdor, sino que también son esenciales para el crecimiento de los cultivos, la floración de los árboles y el mantenimiento de ríos y embalses, garantizando el equilibrio de los ecosistemas y la abundancia de las cosechas.

Este mes también nos regala un descanso en plena primavera, con unos días de vacaciones ideales para desconectar y descubrir rincones nuevos. Las procesiones de Semana Santa llenarán las calles de muchas localidades de Navarra con tradición y devoción, mientras que el entorno natural invita a realizar excursiones, recorrer senderos, visitar parques naturales o simplemente disfrutar de un paseo por nuestra ciudad y descubrir su encanto en esta época del año.

Además, abril nos brinda la oportunidad de disfrutar de la gastronomía de temporada. Es el momento perfecto para incorporar a nuestra mesa productos frescos como espárragos, habas o fresas, que dan lugar a platos ligeros y llenos de sabor. Podemos innovar en la cocina con ensaladas primaverales o postres que aprovechen las frutas que empiezan a aparecer en los mercados.

Sea cual sea la manera en que decidamos vivir abril, lo importante es disfrutar de cada día y dejarnos sorprender por todo lo que este mes nos ofrece. ¡Que abril sea un tiempo de renovación, alegría y momentos inolvidables en familia!

