

COMEDOR Saludable



Lunes a Jueves: Pan
Viernes: Pan mifibra

Junio
SAGRADO CORAZÓN

2 LUNES

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

9 LUNES

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

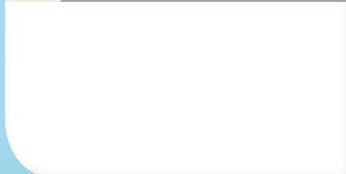
16 LUNES

- ▶ Guisantes con patata
- ▶ Pescadilla empanada con limón
- ▶ Fruta fresca de temporada

23 LUNES



30 LUNES



3 MARTES

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

10 MARTES

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

17 MARTES

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

24 MARTES



MARTES



4 MIÉRCOLES

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

11 MIÉRCOLES

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

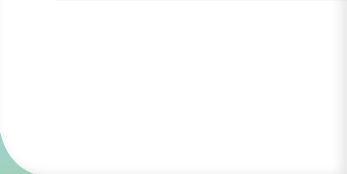
18 MIÉRCOLES

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

25 MIÉRCOLES



MIÉRCOLES



5 JUEVES

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

12 JUEVES

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

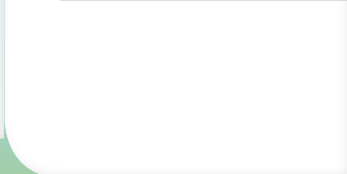
19 JUEVES



26 JUEVES



JUEVES



6 VIERNES

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

13 VIERNES

- ▶ Macarrones con tomate natural
- ▶ Filete de merluza al horno con limón
- ▶ Fruta fresca de temporada

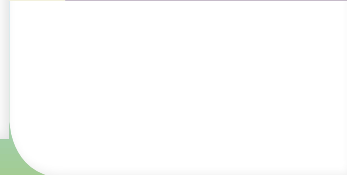
20 VIERNES



27 VIERNES



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, COMPLEMENTÁNDOSLOS 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 junio, el ambiente comienza a impregnarse del verano. Los días se alargan, las temperaturas suben, y ya se respira en el aire ese espíritu alegre que acompaña al final de curso. Aun así, la sabiduría popular nos recuerda que no conviene confiarse del todo: *“Hasta el cuarenta de mayo no te quites el sayo”*, porque la presencia de días frescos aún puede sorprendernos.

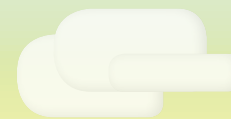
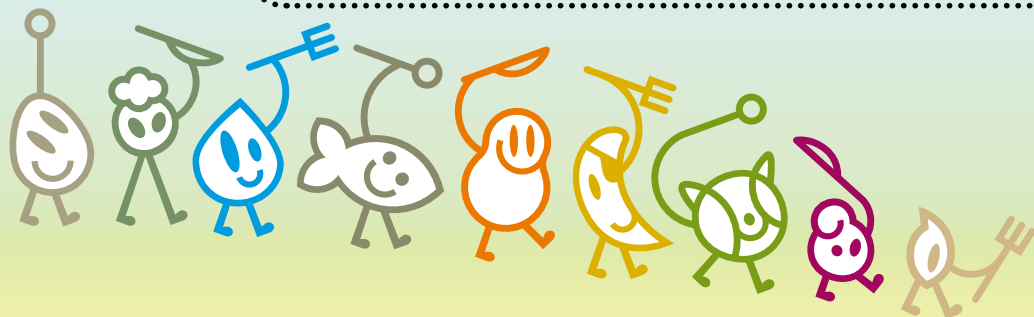
Este mes nos brinda ocasiones especiales para reflexionar sobre nuestro entorno y nuestros hábitos. El 5 de junio se celebra el Día Mundial del Medio Ambiente, una fecha ideal para reflexionar y reforzar la importancia de cuidar nuestro planeta. Y el 18 de junio llega el Día de la Gastronomía Sostenible, que nos invita a pensar en cómo nuestra alimentación puede ser más respetuosa con el medio: elegir productos locales y de temporada, además de ser más sabroso, es una forma directa de contribuir al bienestar del planeta.

Junio nos permite incorporar alimentos frescos, ricos en agua y nutrientes, que ayudan a mantener nuestro organismo bien hidratado, especialmente en los días calurosos. Las frutas como el melón, la sandía o las cerezas, y verduras como el tomate, el pepino o el calabacín, se convierten en grandes aliados. De gran beneficio para la salud de grandes y pequeños, es apostar por menús variados y equilibrados, con platos fríos y ligeros como ensaladas completas, cremas vegetales suaves o gazpachos, perfectos para esta etapa del año.

También nos acercamos al final del curso, una época cargada de emociones. El 20 de junio coincide con el solsticio de verano, cuando el día alcanza su máxima duración, y se dice que es una de las fechas más alegres del calendario. Será también momento de cerrar este ciclo escolar, valorar los logros alcanzados y agradecer el compromiso de todas las familias.

Desde el equipo de comedor queremos daros las gracias por vuestra confianza a lo largo de estos meses. Ha sido un curso lleno de aprendizajes, y ha sido un placer acompañar a vuestros hijos e hijas en su alimentación diaria.

Os deseamos un verano lleno de momentos felices, descanso y buena comida. ¡Nos vemos a la vuelta, en septiembre, con energías renovadas!



COMEDOR
Saludable