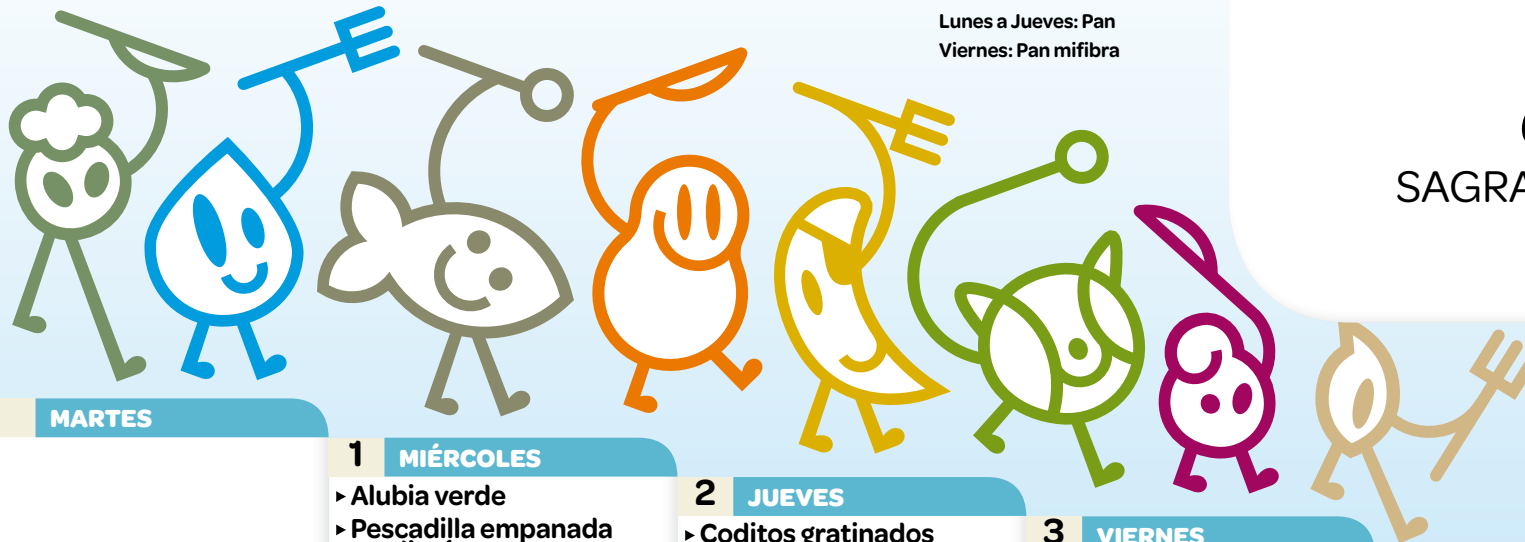


COMEDOR Saludable



Lunes a Jueves: Pan
Viernes: Pan mifibra

Octubre
SAGRADO CORAZÓN

LUNES	MARTES	1 MIÉRCOLES - Alubia verde - Pescadilla empanada con limón - Yogur natural sin azúcar	2 JUEVES - Coditos gratinados - Escalopín de pollo fresco a la plancha con lechuga - Fruta fresca de temporada	3 VIERNES - Alubias pintas - Bacalao al horno en salsa mediterránea - Fruta fresca de temporada
6 LUNES - Macarrones integrales con tomate natural - San Jacobo con pimientos morrones - Fruta fresca de temporada	7 MARTES - Borrajá con patata - Estofado de pavo fresco con verduras - Yogur natural sin azúcar	8 MIÉRCOLES - Lentejas - Boquerones en tempura con lechuga - Fruta fresca de temporada	9 JUEVES - Alubia verde redonda con patata - Pollo fresco a la naranja - Yogur natural sin azúcar	10 VIERNES - Alubias blancas - Abadejo en salsa verde - Fruta fresca de temporada
13 LUNES - Arroz blanco con tomate frito - Filete de merluza a la romana casero con limón - Fruta fresca de temporada	14 MARTES - Crema de calabaza - Hamburguesas de cerdo caseras en salsa - Yogur natural sin azúcar	15 MIÉRCOLES - Garbanzos - Bacalao a la vizcaína - Fruta fresca de temporada	16 JUEVES - Sopa de cocido - Jamoncitos de pollo fresco al chilindrón - Yogur natural sin azúcar	17 VIERNES - Puré de acelga fresca - Escalope de cerdo casero - Fruta fresca de temporada
20 LUNES - Patatas frescas con chorizo - Lomo adobado de cerdo con zanahoria baby - Fruta fresca de temporada	21 MARTES - Alubia verde - Boquerones en tempura con tomate fresco - Yogur natural sin azúcar	22 MIÉRCOLES - Puré de patata con cebolla caramelizada - Merluza al estilo Orio con patatas - Fruta fresca de temporada	23 JUEVES - Coditos con tomate natural - Pollo fresco a la plancha con patatas fritas - Yogur natural sin azúcar	24 VIERNES - Garbanzos - Estofado de ternera fresca y de proximidad con patatas - Fruta fresca de temporada
27 LUNES - Guisantes con patata - Albóndigas caseras con tomate - Yogur natural sin azúcar	28 MARTES - Macarrones integrales con salsa de tomate y atún - Pollo fresco a la plancha con calabacín - Fruta fresca de temporada	29 MIÉRCOLES - Arroz tres delicias - Merluza en salsa verde - Fruta fresca de temporada	30 JUEVES - Alubias pintas - Blanqueta de cerdo - Fruta fresca de temporada	31 VIERNES - Brócoli con zanahoria y ajitos - Croquetas artesanas de bacalao con lechuga - Yogur natural sin azúcar



COMEDOR Saludable

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

2025

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

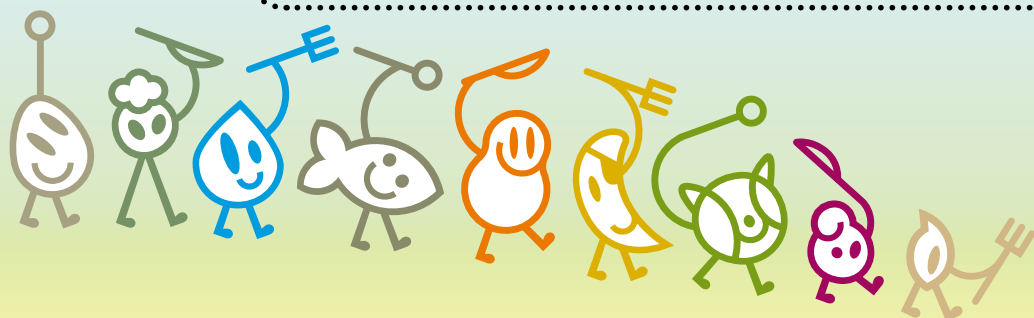


Con el otoño ya instalado, dejamos atrás la intensidad del verano para recibir una estación que nos invita a mirar con otros ojos lo cotidiano. Los días se acortan, las temperaturas descienden y los paisajes se tiñen de tonos cálidos que nos regalan escenas únicas. Pasear entre hojas caídas, sentir el aire fresco en la cara o disfrutar en casa de recetas al horno que reconfortan, son pequeños placeres de esta época. Además, octubre llega con una gran riqueza de frutas y verduras: calabazas, manzanas, castañas o uvas, alimentos cargados de energía, vitaminas y antioxidantes que refuerzan nuestro sistema inmunitario frente al frío.

Consumir productos locales y de temporada no sólo mejora nuestra nutrición, sino que también cuida el entorno y conecta a los niños y las niñas con el valor de lo cercano. En nuestros menús escolares este compromiso está presente: platos llenos de sabor y de la frescura que marca el calendario natural.

Pero alimentar no es sólo dar de comer. También es acompañar, escuchar y transmitir seguridad al alumnado, tanto al pequeño como al que ya podemos considerar más mayorcito. En el comedor trabajamos cada día para que se sientan atendidos, aprendan a relacionarse, a compartir y a crecer en confianza. Las normas de convivencia, la empatía y la curiosidad se convierten en ingredientes tan importantes como los que llevan en el plato.

Con la vuelta al ritmo del curso, queremos que las familias estén tranquilas: vuestros hijos e hijas no sólo se nutren bien, también están en un espacio pensado para su desarrollo integral. Y, como siempre, quedamos a vuestra disposición para cualquier necesidad.



COMEDOR
Saludable