

COMEDOR Saludable



Lunes a Jueves: Pan
Viernes: Pan mifibra

Septiembre SAGRADO CORAZÓN

1 LUNES

2 MARTES

3 MIÉRCOLES

4 JUEVES

5 VIERNES

- ▶ Macarrones con tomate natural
- ▶ Merluza al estilo Orio
- ▶ Fruta fresca de temporada

8 LUNES

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

9 MARTES

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

10 MIÉRCOLES

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

11 JUEVES

- ▶ Alubia verde
- ▶ Tortilla de patata con ensalada de maíz
- ▶ Yogur natural sin azúcar

12 VIERNES

- ▶ Garbanzos
- ▶ Bacalao a la vizcaína
- ▶ Fruta fresca de temporada

15 LUNES

- ▶ Macarrones integrales con tomate natural
- ▶ Abadejo en salsa verde
- ▶ Fruta fresca de temporada

16 MARTES

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

17 MIÉRCOLES

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Blanqueta de cerdo
- ▶ Yogur natural sin azúcar

18 JUEVES

- ▶ Garbanzos
- ▶ Boquerones en tempura con lechuga
- ▶ Fruta fresca de temporada

19 VIERNES

- ▶ Puré de acelga fresca
- ▶ Albóndigas caseras con tomate
- ▶ Yogur natural sin azúcar

22 LUNES

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

23 MARTES

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

24 MIÉRCOLES

- ▶ Lentejas
- ▶ Pavo fresco estofado con salsa de tomate cremosa y patatas parisinas confitadas
- ▶ Fruta fresca de temporada

25 JUEVES

- ▶ Arroz blanco con tomate natural
- ▶ Merluza al estilo Orio con patatas
- ▶ Fruta fresca de temporada

26 VIERNES

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

29 LUNES

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

30 MARTES

- ▶ Garbanzos
- ▶ Lomo a la milanesa
- ▶ Fruta fresca de temporada

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



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



Arranca un nuevo curso escolar y, con él, llega el momento de retomar rutinas, horarios y hábitos que durante el verano quedaron en pausa. Tanto si vuestros hijos e hijas comienzan por primera vez en Infantil como si ya están finalizando su etapa en Primaria, septiembre representa una etapa de transición importante. Los primeros días pueden resultar emocionantes, pero también algo desafiantes, especialmente tras semanas de horarios flexibles y días sin obligaciones.

En este periodo de adaptación, es normal que aparezcan dudas o incluso cierta resistencia a volver al comedor escolar. En especial, los más pequeños pueden sentirse inseguros ante tantos cambios: nuevos espacios, caras desconocidas, y sabores que quizá no reconocen. Por eso, desde el equipo de comedor queremos enviaros un mensaje de tranquilidad. Forma parte del proceso. Cada niño y cada niña necesita su tiempo para adaptarse, y estamos aquí para acompañarlos en ese camino.

Sabemos que muchas familias se preocupan si su hijo o hija dice que no le gusta la comida o si vuelve a casa diciendo que no ha comido mucho. No os alarméis: estos comportamientos son habituales y suelen desaparecer conforme se familiarizan con el entorno, los menús y el personal del comedor. Evitar presionarles o interrogarles en exceso puede ayudarles a relacionarse con la comida de forma más relajada.

Vuestra confianza en el equipo de comedor es fundamental. Los monitores y monitoras están atentos a cada niño y niña, y dispuestos a informaros de cualquier situación relevante. También os animamos a compartir con nosotros cualquier información que consideréis útil para ayudarles a sentirse más cómodos. La comunicación fluida entre familia y comedor es clave para que esta etapa sea más sencilla para todos.

Estamos ilusionados por comenzar este nuevo curso, lleno de retos, aprendizajes y experiencias. Desde el comedor escolar queremos daros la bienvenida y agradecer, una vez más, la confianza depositada en nosotros. Nos alegra volver a compartir con vuestros hijos e hijas momentos tan importantes como la hora de la comida.

¡Feliz inicio de curso!

