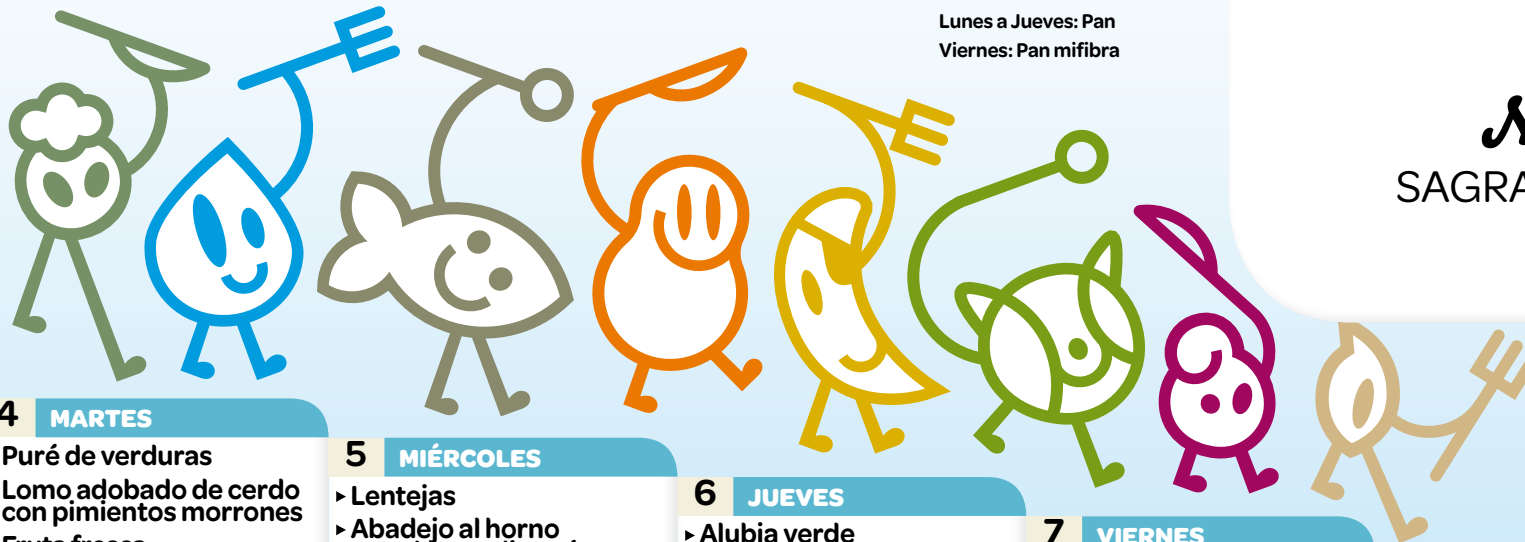


COMEDOR Saludable



Lunes a Jueves: Pan
Viernes: Pan mifibra

Noviembre
SAGRADO CORAZÓN

3 LUNES

- ▶ Espirales con tomate frito
- ▶ Filete de platija con lechuga
- ▶ Yogur natural sin azúcar

10 LUNES

- ▶ Arroz blanco con tomate natural
- ▶ San Jacobo con alubia verde redondilla
- ▶ Fruta fresca de temporada

17 LUNES

- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Blanqueta de cerdo
- ▶ Yogur natural sin azúcar

24 LUNES

- ▶ Arroz tres delicias
- ▶ Boquerones en tempura con tomate fresco
- ▶ Fruta fresca de temporada

LUNES

4 MARTES

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Lomo adobado de cerdo con pimientos morrones
- ▶ Fruta fresca de temporada

11 MARTES

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Merluza en salsa verde
- ▶ Yogur natural sin azúcar

18 MARTES

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

25 MARTES

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

MARTES

5 MIÉRCOLES

- ▶ Lentejas
- ▶ Abadejo al horno en salsa mediterránea
- ▶ Fruta fresca de temporada

12 MIÉRCOLES

- ▶ Puré de acelga fresca
- ▶ Redondo de ternera fresca en salsa con patatas
- ▶ Fruta fresca de temporada

19 MIÉRCOLES

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

26 MIÉRCOLES

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

MIÉRCOLES

6 JUEVES

- ▶ Alubia verde
- ▶ Estofado de pavo fresco con verduras
- ▶ Yogur natural sin azúcar

13 JUEVES

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

20 JUEVES

- ▶ Alubia verde
- ▶ Albóndigas en salsa vegetal con arroz blanco
- ▶ Yogur natural sin azúcar

27 JUEVES

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

JUEVES

7 VIERNES

- ▶ Arroz blanco con tomate natural
- ▶ Escalope de cerdo casero
- ▶ Fruta fresca de temporada

14 VIERNES

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

21 VIERNES

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

28 VIERNES

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

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



Sabores de temporada para nutrir, aprender y disfrutar

Aunque algunos días parezca que el otoño se resiste, noviembre nos recuerda que el frío y el invierno están cerca. La disminución de la luz y la oscilación de las temperaturas entre el día y la noche nos advierten de la transición estacional. Con ella, vuelven también los resfriados y las gripes, por lo que fortalecer nuestro sistema inmunológico se convierte en prioridad.

La naturaleza, sabia como siempre, nos brinda los alimentos perfectos para esta época, que no sólo nutren, sino que también reconfortan: raíces llenas de vitaminas, minerales y antioxidantes, perfectas para mantenernos cálidos y fuertes. Junto a productos de septiembre y octubre como granadas, uvas, caquis, membrillos, castañas, boniatos, calabazas y espinacas, noviembre nos trae coles, remolachas, cardos, champiñones, puerros, mandarinas, kiwis y chirimoyas.

Se pueden disfrutar crudos en ensaladas, al horno, al vapor o formando parte de sopas, purés, guarniciones, arroces, pastas y legumbres. Cierto que no todos estos alimentos tienen buena reputación entre el público infantil, pero “la cuchara” puede convertirse en nuestra gran aliada, ya que los niños y las niñas suelen preferir estas preparaciones. También en recetas creativas como albóndigas, hamburguesas vegetales o tartas podemos sorprenderles... y sorprendernos a su vez. Un consejo: dejemos de preocuparnos por la cantidad que comen y cuidemos la calidad de lo que ponemos en nuestros pucheros y fogones. **Lo importante no es cuánto coman, sino la calidad de los nutrientes que reciben.**

Además, esas tardes frías de noviembre nos invitan a disfrutar de la cocina. Involucrar a los niños y las niñas en pequeñas tareas —remover, lavar, decorar o repartir los ingredientes— son gestos sencillos, pero que, compartidos, se convierten en momentos de verdadero aprendizaje. Les ayuda a conocer los diferentes alimentos, desarrollar hábitos saludables y ganar confianza en sus elecciones, y se transforma también en momentos de complicidad y alegría para todos. Comer de temporada puede convertirse así en una experiencia divertida y llena de descubrimientos, mientras ellos y ellas aprenden a valorar los alimentos y a cuidar de sí mismos.

