

COMEDOR Saludable

Lunes a Jueves: Pan
Viernes: Pan mifibra

Diciembre
SAGRADO CORAZÓN

1 LUNES

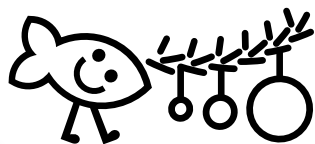
- Arroz con pollo
- Pescadilla empanada con limón
- Fruta fresca de temporada

8 LUNES

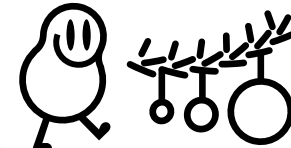
15 LUNES

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

22 LUNES



29 LUNES



2 MARTES

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

9 MARTES

- Macarrones integrales con tomate natural
- Hamburguesas de cerdo en sanfaina
- Fruta fresca de temporada

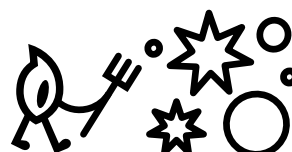
16 MARTES

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

23 MARTES



30 MARTES



3 MIÉRCOLES

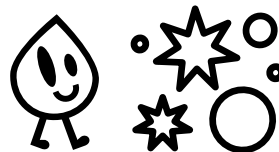
10 MIÉRCOLES

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

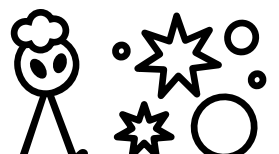
17 MIÉRCOLES

- Lentejas
- Estofado de pavo fresco con verduras y patatas parisinas confitadas
- Fruta fresca de temporada

24 MIÉRCOLES



31 MIÉRCOLES



4 JUEVES

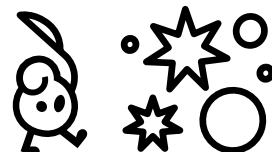
11 JUEVES

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

18 JUEVES

- Brócoli con zanahoria y ajitos
- Merluza al estilo Orio con patatas
- Fruta fresca de temporada

25 JUEVES



JUEVES

5 VIERNES

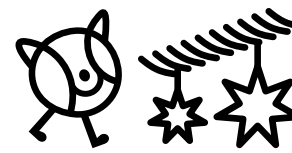
12 VIERNES

- Puré de acelga fresca
- Albóndigas caseras con tomate
- Fruta fresca de temporada

19 VIERNES

- Arroz blanco con tomate natural
- Escalopín de pollo fresco a la plancha con patatas fritas
- Postre navideño (turrón choco almendra y polvorón)

26 VIERNES



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

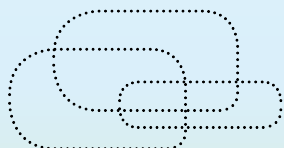
- Verduras y hortalizas frescas
- Frutas frescas
- Frutos secos al natural sin sal y semillas
- Tubérculos y raíces
- Legumbres
- Pescados y mariscos
- Huevo
- Carne
- Aceites vírgenes
- Café, cacao puro e infusiones
- Hierbas y especias

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



El mes más dulce para compartir, aprender y agradecer

Diciembre llega con su brillo y magia habitual, llenando las calles de luces, colores y ese ambiente cálido que nos invita a bajar el ritmo, a detenernos, invitándonos a disfrutar de lo que realmente importa. Aunque el frío se haya instalado, y la lluvia y los días cortos nos acompañen, la ilusión de la Navidad consigue envolverlo todo con una energía especial. Es tiempo de reencuentros, tradiciones, emociones y buenos deseos que nos unen. En estos días, los gestos pequeños y cotidianos se convierten en oportunidades de enseñar a los más pequeños el valor de la familia, del “cuidado”, de la amistad, la generosidad y la gratitud.

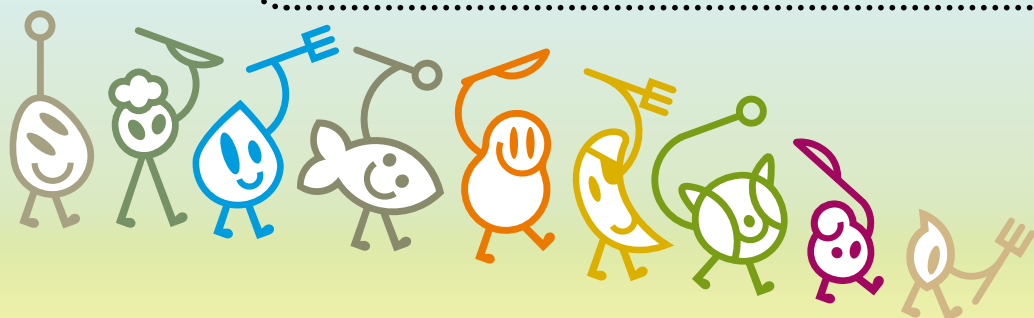
Fuera hace frío, apetece más que nunca quedarse en casa, pero dentro del hogar florecen los planes cálidos, sencillos y entrañables: juegos, lecturas, películas... y, por supuesto, cocinar juntos. Compartir tareas en la cocina no sólo entretiene, sino que fortalece vínculos y despierta curiosidad por los alimentos. En la cocina se mezclan risas, aromas y aprendizajes, al amasar o decorar, los niños y las niñas descubren que lo importante no es el resultado perfecto, sino el tiempo compartido y el cariño puesto en cada gesto.

Cada año los productos navideños se adelantan en los supermercados, la mayoría de las veces, los turroneos y chocolates que llenan las estanterías llegan cargados de azúcares y aditivos, y con ello, si no prestamos especial atención, llegará el exceso de azúcar a nuestras mesas. Basta mirar las etiquetas o echar un vistazo a páginas como **SinAzúcar.org** para sorprendernos con la cantidad que contienen algunos productos. Pero no se trata de renunciar a los dulces, sino de disfrutarlos con equilibrio.

Cocinar nuestros propios postres navideños no sólo reduce el azúcar y gana calidad, sino que añade el mejor ingrediente: el afecto. Ver cómo disfrutan participando y saboreando lo que han creado es, sin duda, el mejor regalo de estas fiestas. Porque esos momentos, más que los regalos, son los que dejan la huella más dulce en la infancia.

Una Navidad más saludable es posible: basta con disfrutar de los dulces en los días señalados y animarse a preparar algunos al calor del hogar. Ya que la Navidad llega cargada de dulces tentaciones, aprovechemos para aprender a disfrutar de ellos de forma más consciente.

Desde Comedor Saludable os deseamos una **Navidad llena de ternura, alegría y salud**, y que cada momento compartido se convierta en un bonito recuerdo que perdure mucho más allá del invierno.



**COMEDOR
Saludable**