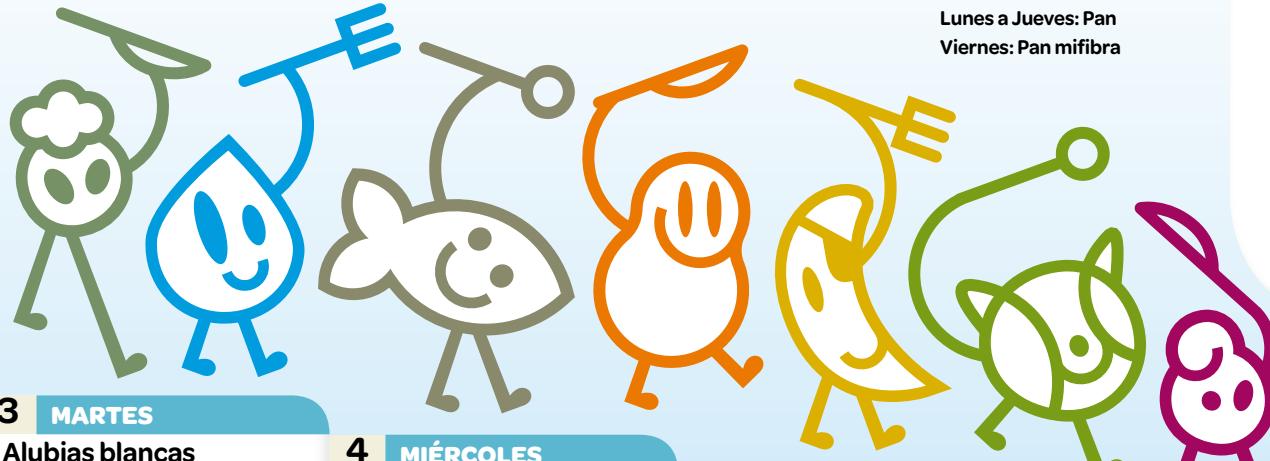


COMEDOR Saludable



Lunes a Jueves: Pan
Viernes: Pan mifibra

2 LUNES

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

9 LUNES

- Crema de calabaza
- Blanqueta de cerdo
- Fruta fresca de temporada

16 LUNES

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

LUNES

3 MARTES

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

10 MARTES

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

17 MARTES

18 MIÉRCOLES

4 MIÉRCOLES

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

11 MIÉRCOLES

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

5 JUEVES

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

12 JUEVES

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

19 JUEVES

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

26 JUEVES

- Alubia verde
- Tortilla de patata con ensalada de maíz
- Fruta fresca de temporada

6 VIERNES

- Brócoli con zanahoria y ajitos
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta fresca de temporada

13 VIERNES

- Lentejas
- Merluza en fritada
- Fruta fresca de temporada

20 VIERNES

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

27 VIERNES

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

Febrero
SAGRADO CORAZÓN



COMEDOR
Saludable

Salvo mercado y/o grado de aceptación

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

2026

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, 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

Febrero llega con paso ligero. Es el mes más corto del año y una buena oportunidad para despertar la curiosidad de niños y niñas: ¿por qué dura menos?, ¿cómo se organizan los calendarios? Explorar estas pequeñas preguntas en familia favorece el pensamiento crítico y el gusto por aprender.

Aunque seguimos en invierno, comenzamos a percibir pequeños cambios. Los días se alargan, el frío se suaviza y apetece salir a la calle. Es un momento ideal para observar la naturaleza, aprender a mirarla con otros ojos y a cuidarla. Las cigüeñas, tan presentes en este mes, nos invitan a hablar de las aves, de su alimentación y de la importancia de proteger los ecosistemas. Un paseo para observarlas o la creación de un sencillo comedero para pájaros puede convertirse en una experiencia educativa y muy enriquecedora.

El 14 de febrero puede ser una buena ocasión para hablar del amor y de los buenos tratos, entendidos como respeto, cuidado y afecto hacia los demás y hacia uno mismo. A través de cuentos, películas o conversaciones sencillas, les ayudamos a identificar emociones y a construir relaciones sanas.

Y llega también el Carnaval, una celebración llena de color, música y creatividad. Disfrazarse permite expresarse libremente, imaginar, probar roles jugando a ser otros, y ganar confianza. Elaborar disfraces en casa, con materiales sencillos, es una excelente oportunidad para compartir tiempo, estimular la creatividad y observar cómo se sienten y qué les interesa.

Para completar los días con atardeceres muy fríos, la cocina vuelve a ser un refugio. El horno encendido, los aromas que llenan la casa y las recetas tradicionales nos invitan a investigar, cocinar juntos y descubrir los sabores típicos de estas fechas. Febrero también es un mes clave para reforzar hábitos saludables. Los alimentos de invierno nutren, reconfortan y ayudan a fortalecer el sistema inmunitario. En febrero, los platos calientes y los alimentos de temporada, como las verduras de hoja, las legumbres y los cítricos, nos ayudan a reforzar las defensas y a mantener la energía en los meses de invierno. Además de cuidar la salud ayudamos a crear buenos hábitos desde la infancia. Recordando, que cocinar en familia no sólo alimenta el cuerpo, también fortalece vínculos y crea recuerdos duraderos.

Febrero, aunque breve, nos regala múltiples oportunidades para cuidarnos, aprender y disfrutar en familia.

¡Hasta el próximo mes, cuando la primavera comenzará a florecer!

**COMEDOR
Saludable**