

COMEDOR Saludable



Lunes a Jueves: Pan
Viernes: Pan mifibra

| LUNES |
|----------|
| 5 LUNES |
| 12 LUNES |
| 19 LUNES |
| 26 LUNES |

| MARTES |
|-----------|
| 6 MARTES |
| 13 MARTES |
| 20 MARTES |
| 27 MARTES |

| MIÉRCOLES |
|--------------|
| 7 MIÉRCOLES |
| 14 MIÉRCOLES |
| 21 MIÉRCOLES |
| 28 MIÉRCOLES |

| JUEVES |
|-----------|
| 1 JUEVES |
| 8 JUEVES |
| 15 JUEVES |
| 22 JUEVES |
| 29 JUEVES |

| VIERNES |
|------------|
| 2 VIERNES |
| 9 VIERNES |
| 16 VIERNES |
| 23 VIERNES |
| 30 VIERNES |

- Patatas frescas con chorizo
- Lomo adobado de cerdo con zanahoria baby
- Fruta fresca de temporada
- Guisantes con patata
- Albóndigas caseras con tomate
- Fruta fresca de temporada
- Espirales con tomate frito
- Filete de platija con lechuga
- Fruta fresca de temporada

- Alubia verde
- Boquerones en tempura con tomate fresco
- Fruta fresca de temporada
- Macarrones integrales con salsa de tomate y atún
- Pollo fresco a la plancha con calabacín
- Fruta fresca de temporada
- Puré de verduras
- Lomo adobado de cerdo con pimientos morrones
- Fruta fresca de temporada

- Puré de patata con cebolla caramelizada
- Merluza al estilo Orio con patatas
- Fruta fresca de temporada
- Arroz tres delicias
- Merluza en salsa verde
- Fruta fresca de temporada
- Lentejas
- Abadejo al horno con tomate natural
- Fruta fresca de temporada

- Sopa de cocido
- Jamoncitos de pollo fresco al chilindrón
- Yogur natural sin azúcar
- Coditos con tomate natural
- Pollo fresco a la plancha con patatas fritas
- Yogur natural sin azúcar
- Alubias pintas
- Blanqueta de cerdo
- Fruta fresca de temporada
- Alubia verde
- Estofado de pavo fresco con verduras
- Yogur natural sin azúcar

- Puré de acelga fresca
- Escalope de cerdo casero
- Fruta fresca de temporada
- Garbanzos
- Estofado de ternera fresca y de proximidad con patatas
- Fruta fresca de temporada
- Brócoli con zanahoria y ajitos
- Croquetas artesanas de bacalao con lechuga
- Yogur natural sin azúcar
- Arroz blanco con tomate natural
- Escalope de cerdo casero
- Fruta fresca de temporada

Enero
SAGRADO CORAZÓN



COMEDOR Saludable

2026

www.comedorsaludable.com
www.facebook.com/comedorsaludable

... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...

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

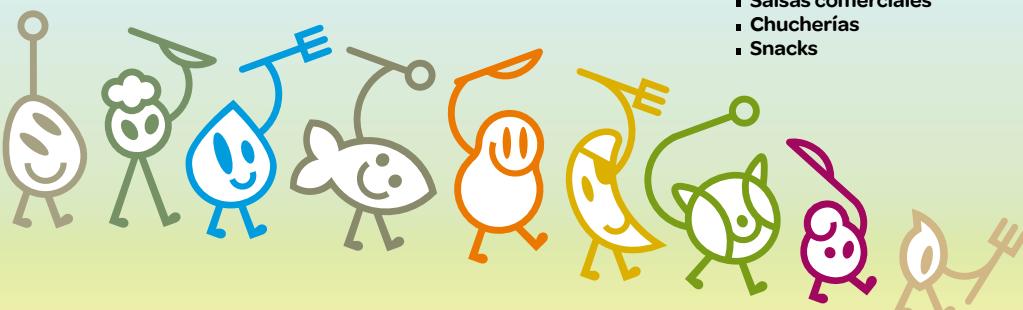
Salvo mercado y/o grado de aceptación

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 | Ejemplos de BUENOS PROCESADOS | Ejemplos de ULTRAPROCESADOS |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">▪ 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 | <ul style="list-style-type: none">▪ Conservas sin aditivos añadidos▪ Verduras congeladas▪ Yogur natural▪ Queso▪ Pan integral▪ Fruta congelada o deshidratada▪ Crema de frutos secos | <ul style="list-style-type: none">▪ 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 |



Después de la magia y los momentos especiales compartidos durante estas fiestas navideñas, llega uno de esos momentos que sabemos que puede resultar desafiante: el regreso a la rutina escolar. Y es completamente normal que así sea.

Durante estos días de celebración, hemos visto cómo las rutinas se relajan, los horarios se vuelven más flexibles y la vida adquiere un ritmo más pausado. Niños, niñas y adolescentes han podido disfrutar de momentos únicos: quedarse un poquito más despiertos, compartir dulces navideños, vivir la ilusión de las tradiciones familiares... Todo esto tiene un valor enorme en su desarrollo emocional.

Pero ahora, con el nuevo trimestre ante nosotros, es momento de facilitarles esta transición, de forma gradual y con infinita comprensión. ¿Cómo?

Validamos sus emociones

- **Escuchamos con el corazón:** Damos espacio a que nos compartan qué sienten ante esta vuelta. ¿Hay nervios? ¿Ansiedad por retomar amistades? ¿Pereza por dejar atrás las vacaciones? Todas las emociones son válidas.
- **Normalizamos sus sentimientos:** Les transmitimos que es natural sentir esta mezcla de emociones y que nosotros estamos aquí para acompañarles en cada paso.
- **Destacamos lo positivo:** ¿Están emocionados por los reencuentros? ¿Hay algún proyecto escolar que les ilusiona? Enfocamos la atención en esas luces positivas.

Reconstruimos sus ritmos con amor

- **Sueño reparador:** Dos o tres días antes del colegio, adelantamos suavemente 15 minutos cada día. No es una carrera, es un baile tranquilo hacia la nueva rutina.
- **Alimentación que cuida:** Volvemos gradualmente a esos alimentos que sabemos que les nutren y les dan energía para brillar.

Somos su ejemplo de positividad

- **Con actitud renovada:** Mostramos entusiasmo genuino por nuestros propios propósitos de año nuevo y metas familiares.
- **Paciencia activa:** Entendemos que la adaptación lleva tiempo y les acompañamos con amor y sin presión en cada paso de su crecimiento.

Cada criatura lleva su propio ritmo, y eso es hermoso. No necesitamos una adaptación perfecta desde el primer día; la clave está en avanzar con comprensión, amor y la certeza de que, día a día, todo fluye mejor.

Que este nuevo año, recién comenzado, esté lleno de descubrimientos, risas, aprendizajes y momentos familiares únicos.

¡Feliz Año y feliz vuelta al cole, familias!

