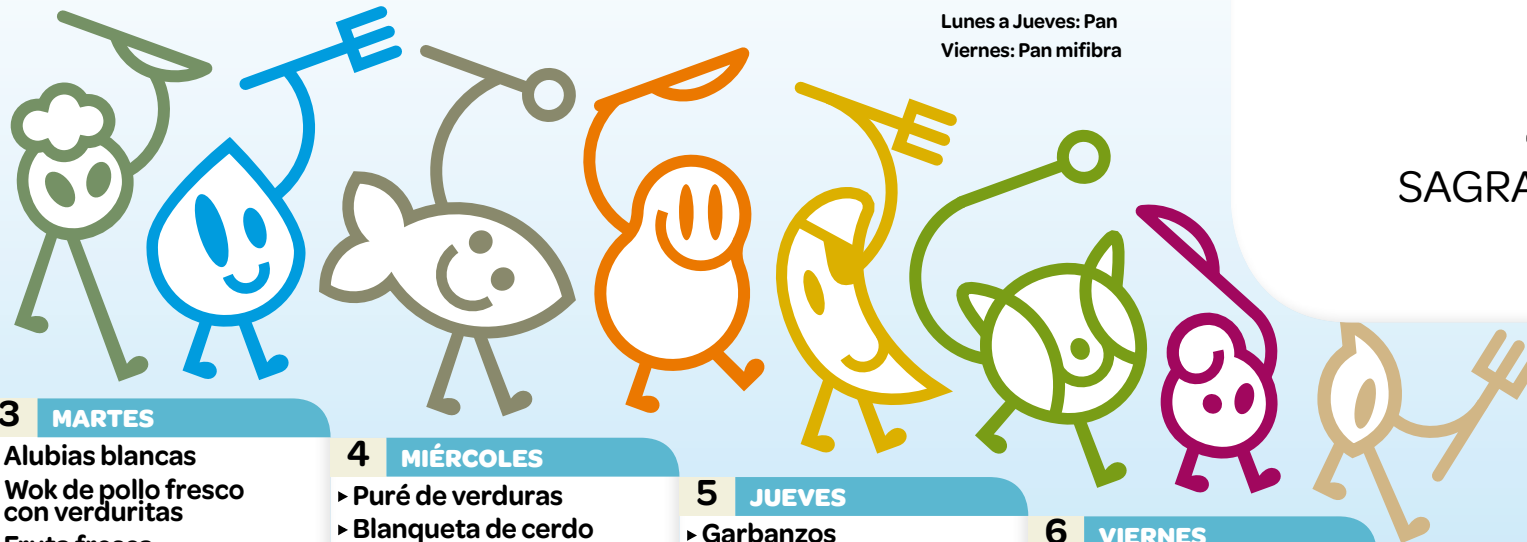


COMEDOR Saludable



Lunes a Jueves: Pan
Viernes: Pan mifibra

Marzo
SAGRADO CORAZÓN

2 LUNES

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

9 LUNES

- Crema de calabaza
- Lomo adobado de cerdo con zanahoria baby
- Fruta fresca de temporada

16 LUNES

- Puré de verduras
- Hamburguesas de cerdo en sanfaina
- Fruta fresca de temporada

23 LUNES

- Macarrones integrales con tomate natural
- San Jacobo con pimientos morrones
- Fruta fresca de temporada

30 LUNES

- Arroz blanco con tomate frito
- Filete de merluza a la romana casero con limón
- Fruta fresca de temporada

3 MARTES

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

10 MARTES

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

17 MARTES

- Garbanzos
- Milanesa de cerdo
- Fruta fresca de temporada

24 MARTES

- Borraja con patata
- Estofado de pavo fresco con verduras
- Fruta fresca de temporada

31 MARTES

- Crema de calabaza
- Hamburguesas de cerdo caseras en salsa
- Yogur natural sin azúcar

4 MIÉRCOLES

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

11 MIÉRCOLES

- Lentejas
- Ragout de pavo con salsa cremosa de tomate con patatas parisinas confitadas
- Fruta fresca de temporada

18 MIÉRCOLES

- Alubia verde
- Bacalao al horno con tomate natural
- Yogur natural sin azúcar

25 MIÉRCOLES

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

MIÉRCOLES

5 JUEVES

- Garbanzos
- Boquerones en tempura con tomate fresco
- Fruta fresca de temporada

12 JUEVES

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

19 JUEVES

26 JUEVES

- Alubia verde redonda con patata
- Pollo fresco a la naranja
- Yogur natural sin azúcar

JUEVES

6 VIERNES

- Puré de acelga fresca
- Croquetas artesanas de bacalao con lechuga
- Fruta fresca de temporada

13 VIERNES

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

20 VIERNES

27 VIERNES

- Alubias blancas
- Abadejo en salsa verde
- Fruta fresca de temporada

VIERNES



**COMEDOR
Saludable**

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 ...

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



MARZO: LA ANTESALA DE LA PRIMAVERA

Aunque la primavera no llegará oficialmente hasta finales de mes, marzo ya se encarga de anunciarnos, casi sin darnos cuenta, que algo está cambiando. La luz se vuelve más amable, los días se alargan poco a poco y la naturaleza empieza a despertar tras el invierno, regalándonos nuevos colores, aromas y sonidos.

Este cambio de escenario invita, y casi empuja, a pasar más tiempo al aire libre. Y eso, como bien sabemos, es algo que a nuestros niños y niñas les entusiasma. Salir, moverse, observar y descubrir se convierte en una fuente inagotable de aprendizaje y disfrute.

Marzo es un mes perfecto para **mirar el entorno con otros ojos**: detenernos a observar cómo brotan las primeras flores, cómo cambian los árboles, qué insectos empiezan a aparecer o cómo el aire huele diferente. Estas pequeñas experiencias cotidianas despiertan la curiosidad, fomentan las preguntas, la conversación y la emoción, y ayudan a los niños y las niñas a construir una relación más consciente y respetuosa con la naturaleza.

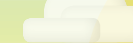
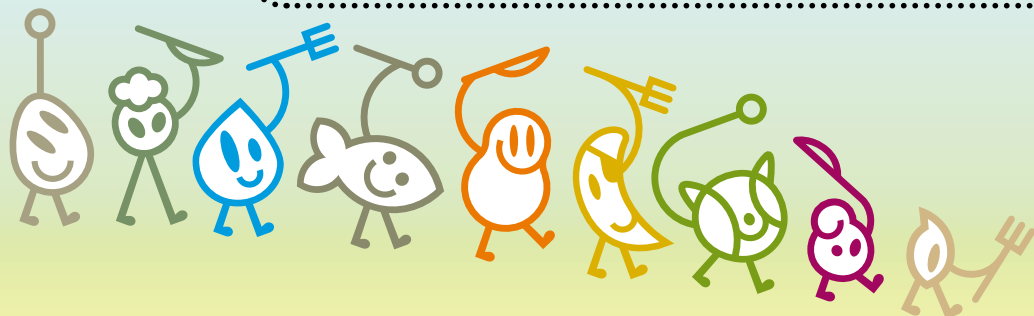
Podemos acompañarles en ese descubrimiento con propuestas sencillas: un paseo sin prisas por el parque del barrio o el campo, una visita a un huerto cercano, observar qué se cultiva en esta época, hablar con quienes cuidan la tierra o incluso plantar algo pequeño en casa. No se trata de grandes planes, sino de **vivir el momento y aprender de lo que nos rodea**.

Desde el comedor escolar seguimos apostando por el consumo de **productos de temporada y de proximidad**, respetando los ritmos naturales y fomentando hábitos alimentarios sostenibles. En estas semanas conviven todavía verduras propias del final del invierno con las primeras que anuncian la llegada de la primavera.

Es tiempo de **acelgas, puerros, remolacha, endivias, coles de hoja o coliflor, junto con guisantes y habas frescas** cuando el clima lo permite, y los primeros **espárragos de Navarra**. En cuanto a las frutas, los **cítricos** continúan siendo protagonistas y, en nuestro entorno, el **kiwi**, cada vez más cultivado en el norte, se presenta como una opción cercana, nutritiva y coherente con un consumo responsable.

A través de los menús escolares y de una apuesta por disfrutar de las experiencias del día a día, seguimos acompañando a los niños y las niñas en el descubrimiento de una alimentación saludable, conectada con la tierra y con las personas que la cuidan.

Os deseamos un mes de marzo lleno de luz, curiosidad y pequeños descubrimientos compartidos.



**COMEDOR
Saludable**