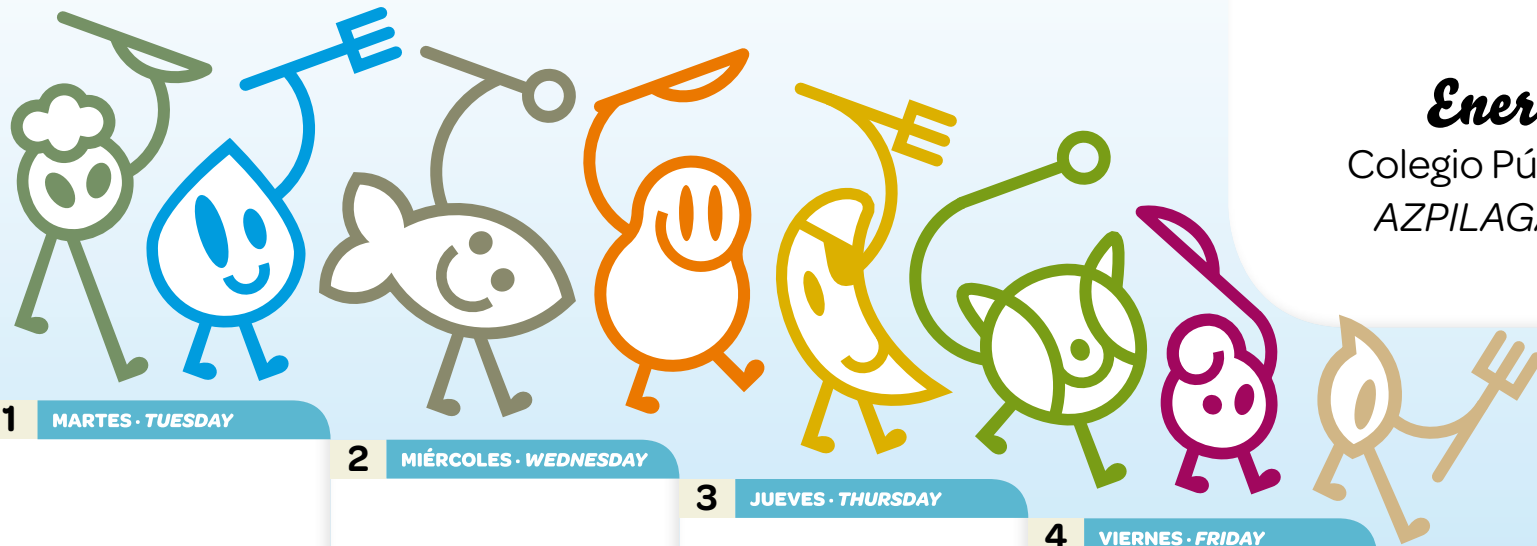


COMEDOR Saludable

Enero. January
Colegio Público AZPILAGAÑA
AZPILAGAÑA State School



1 LUNES - MONDAY	1 MARTES - TUESDAY	2 MIÉRCOLES - WEDNESDAY	3 JUEVES - THURSDAY	4 VIERNES - FRIDAY
7 LUNES - MONDAY	8 MARTES - TUESDAY	9 MIÉRCOLES - WEDNESDAY	10 JUEVES - THURSDAY	11 VIERNES - FRIDAY
14 LUNES - MONDAY	15 MARTES - TUESDAY	16 MIÉRCOLES - WEDNESDAY	17 JUEVES - THURSDAY	18 VIERNES - FRIDAY
21 LUNES - MONDAY	22 MARTES - TUESDAY	23 MIÉRCOLES - WEDNESDAY	24 JUEVES - THURSDAY	25 VIERNES - FRIDAY
28 LUNES - MONDAY	29 MARTES - TUESDAY	30 MIÉRCOLES - WEDNESDAY	31 JUEVES - THURSDAY	VIERNES - FRIDAY

1 LUNES - MONDAY

1 MARTES - TUESDAY

2 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

3 JUEVES - THURSDAY

4 VIERNES - FRIDAY

7 LUNES - MONDAY

8 MARTES - TUESDAY
 ▶ Arroz a la jardinera
 ▶ Caldereta de rape
 ▶ Lácteo
 • Rice with vegetables
 • Monkfish stew
 • Dairy

9 MIÉRCOLES - WEDNESDAY
 ▶ Crema de calabacín
 ▶ Pechuga de pollo a la plancha con cebolla pochada
 ▶ Fruta
 • With zucchini cream
 • Chicken bread with pochada onion
 • Fruit

10 JUEVES - THURSDAY
 ▶ Garbanzos
 ▶ Croquetas de pescado con ensalada de maíz
 ▶ Fruta
 • Chickpeas
 • Fish croquettes with corn salad
 • Fruit

11 VIERNES - FRIDAY
 ▶ Alubia verde
 ▶ Jamón fresco en piperrada
 ▶ Lácteo
 • Green beans
 • Fresh jam with peppers
 • Dairy

14 LUNES - MONDAY
 ▶ Alubias blancas
 ▶ Merluza en salsa verde
 ▶ Fruta
 • White beans
 • Hake in green sauce
 • Fruit

15 MARTES - TUESDAY
 ▶ Coditos gratinados
 ▶ Lomo a la riojana
 ▶ Fruta
 • Elbow macaroni au gratin
 • Pork loin in Rioja style
 • Fruit

16 MIÉRCOLES - WEDNESDAY
 ▶ Acelga con patatas
 ▶ Estofado de pavo
 ▶ Lácteo
 • Chards with potatoes
 • Turkey stew
 • Dairy

17 JUEVES - THURSDAY
 ▶ Lentejas
 ▶ Filete de granadero con lechuga
 ▶ Fruta
 • Lentils
 • Fillet of grenadier with lettuce
 • Fruit

18 VIERNES - FRIDAY
 ▶ Puré de verduras
 ▶ Hamburguesas caseras con tomate
 ▶ Lácteo
 • Vegetable puree
 • Home-made burgers with tomato
 • Dairy

21 LUNES - MONDAY
 ▶ Crema de calabaza
 ▶ Lomo adobado de cerdo con salteado campestre
 ▶ Lácteo
 • With pumpkin cream
 • Marinated pork loin with vegetables
 • Dairy

22 MARTES - TUESDAY
 ▶ Patatas con chorizo
 ▶ Muslo de pollo asado con calabacín rebozado
 ▶ Fruta
 • Potatoes with chorizo
 • Roasted chicken tight with covered zucchini
 • Fruit

23 MIÉRCOLES - WEDNESDAY
 ▶ Alubias pintas
 ▶ Filete de merluza empanado con limón
 ▶ Lácteo
 • Pinto beans
 • Breaded hake fillet with lemon
 • Dairy

24 JUEVES - THURSDAY
 ▶ Arroz blanco con tomate natural
 ▶ Ragout de ternera
 ▶ Fruta
 • White rice with natural tomato
 • Beef ragout
 • Fruit

25 VIERNES - FRIDAY
 ▶ Borraja con patata
 ▶ Tortilla de patata con tomate de ensalada
 ▶ Fruta
 • Borage with potatoes
 • Spanish omelette with salad tomato
 • Fruit

28 LUNES - MONDAY
 ▶ Arroz 3 delicias
 ▶ Albóndigas caseras con salsa vegetal
 ▶ Fruta
 • 3 Delights rice
 • Home-made meat-balls with vegetal sauce
 • Fruit

29 MARTES - TUESDAY
 ▶ Garbanzos
 ▶ Filete de granadero con limón
 ▶ Lácteo
 • Chickpeas
 • Fillet of grenadier with lemon
 • Dairy

30 MIÉRCOLES - WEDNESDAY
 ▶ Alubia verde
 ▶ Lomo a la aragonesa
 ▶ Fruta
 • Green beans
 • Pork loin in Aragon style
 • Fruit

31 JUEVES - THURSDAY
 ▶ Macarrones con tomate natural
 ▶ Pollo a la jardinera
 ▶ Lácteo
 • Macaroni with natural tomato
 • Chicken with vegetables
 • Dairy

VIERNES - FRIDAY

2019

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

... y la trasera de esta hoja es muy jugosa ...
... and the rear of this sheet is very juicy ...

"Estos menús pueden contener alérgenos. Para más información: departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com RD126/2015"
"These menus may contain allergens. For further information: departamentonutricion@irigoyencomedorsaludable.com RD126/2015"

Complementando el menú escolar

DESAYUNO

Un desayuno saludable debería estar compuesto por:

- **Un lácteo** (leche, yogur, queso –evitando los muy grasos)
- **Una pieza de fruta** (entera, zumo natural)
- **Un cereal** (pan, galletas, cereales de desayuno, repostería casera)

Se pueden incluir, como complemento, otros alimentos como: aceite de oliva, mantequilla, frutos secos, mermelada, miel, alimentos que aporten proteínas (huevo, jamón serrano, embutido de pavo...) de manera ocasional.

RECREO

Variar cada día entre **fruta o lácteo o un puñado de frutos secos** (no fritos y sin sal) o un **bocadillo** pequeño.

La cantidad no debe ser excesiva para que los niños mantengan el apetito a la hora de comer.

MERIENDA

- Los lácteos, la fruta o un bocadillo son una buena alternativa.
- Dentro de los bocadillos variar entre: vegetal, con sardinas en aceite, embutidos magros (jamón serrano, jamón cocido o de pavo). De vez en cuando incorporar también: queso, paté, chocolate o embutidos más grasos.
- La bollería industrial no se ha de consumir más de una vez por semana.

- **Ha de ser ligera.** Conviene huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados, fritos, guisos...) y que no añadan mucha grasa (mejor plancha, horno, etc). Ocasionalmente se pueden tomar alimentos precocinados.
Ejemplo:

Si en la comida se ha tomado: La cena tendrá:

Cereales (arroz o pasta),
féculas (patatas) o
legumbre

Verduras cocinadas
u hortalizas crudas

Verduras — Cereales (arroz o pasta)
o féculas (patatas)

Carne — Pescado o huevo

Pescado — Carne magra o huevo, fiambre

Huevo — Pescado o carne, fiambre

Fruta — Fruta o lácteo

Lácteo — Fruta

Complementing the school menu

BREAKFAST

A healthy breakfast should include:

- **A dairy product** (milk, yoghurt, cheese –low-fat ones are best)
- **A piece of fruit** (whole or juiced)
- **Cereals** (bread, biscuits, breakfast cereals, home-made cakes)

Occasionally, the breakfast may be accompanied by olive oil, butter, dried fruits, jam, honey and protein-rich food (eggs, Parma ham, turkey sausage...).

PLAYTIME

The playtime meal should vary from one day to the next: a piece of **fruit, a dairy product, dried fruits** (not fried and with no added salt) or a **sandwich**.

The playtime meal should be small, not to spoil the appetite of children for lunch.

AFTERNOON SNACK

- Dairy products, fruit or sandwiches are a nice option.
- Fill the sandwiches with vegetables, sardines, cold meats (Parma ham, boiled ham, turkey ham). From time to time, add cheese, pâté, chocolate or cold meats including some fat.
- Industrial baking should not be served more than once a week.

DINNER

- Dinner should be a **light meal**. Avoid high-calorie foods (take-aways, fried food, casseroles...) and try not to add unnecessary fats (grill or roast, instead). Convenience food should be limited to few times.

For example:

If lunch included: Then, dinner should contain:

Cereals (rice or pasta), starchy
foods (potatoes) or legumes

Vegetables — Cereals (rice or pasta) or starchy foods
(potatoes)

Meat — Fish or egg

Fish — Lean meat, egg or cold meat

Egg — Fish, meat or cold meat

Fruit — Fruit or dairy product

Dairy dessert — Fruit



Desde Comedor Saludable damos la bienvenida a un nuevo año y comenzamos con las actividades del segundo trimestre. La temática elegida para estos meses es la "sostenibilidad".

Mirad algunas de las actividades que tenemos preparadas:

- Concurso "Receta de mi abuel@": Conoceremos las recetas ganadoras de los centros participantes y haremos entrega de los delantales de chef de comedor saludable, de los lotes de productos de producción integrada de Lacturale y de las plazas para el taller de cocina saludable.
- Realizaremos talleres y cuentacuentos para todas las edades sobre sostenibilidad.
- Tendremos la semana de "la comida no se tira" en la que el alumnado participará activamente y cuyo objetivo es la sensibilización en relación al desperdicio alimentario.
- Y por último las monitoras de comedor tendrán una formación relacionada con la inteligencia emocional a cargo de Leticia Garcés de Padres Formados.

En nuestra página de Facebook <https://www.facebook.com/ComedorSaludable/> encontraréis información diaria relacionada con los comedores escolares.

Y ahora también síguenos en Instagram: [comedor_saludable](https://www.instagram.com/comedor_saludable)



In Comedor Saludable canteen we welcome to a new year and start with activities for the second term. The topic chosen for these months is "sustainability".

Look at some of the activities we have prepared:

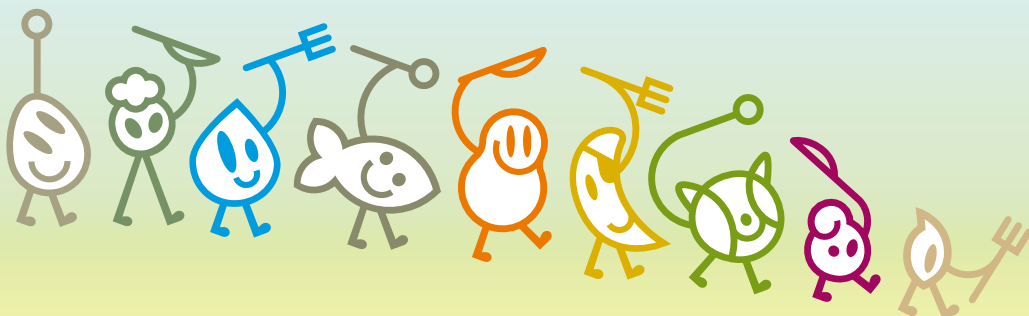
- "Receta de mi abuel@" contest: We know the winning recipes from the participating schools and we will make delivery of the aprons from comedor saludable canteen's chef, of batches of products of integrated production of Lacturale and the places for healthy cooking workshop.
- We will conduct workshops and storytelling for all ages on sustainability.
- We will have the week of "don't waste the food" in which students will actively participate and whose objective is the awareness in relation to food waste.
- And finally, the monitors of canteen will have a related training emotional intelligence in charge of Leticia Garcés from Padres Formados.

On our Facebook site <https://www.facebook.com/ComedorSaludable/> you will find daily information related to school canteens.

And now also follow us on Instagram: [comedor_saludable](https://www.instagram.com/comedor_saludable)

*Happy and healthy
january!*

*¡Feliz y saludable
mes de enero!*



**COMEDOR
Saludable**