

# COMEDOR Saludable



*Febrero. February*  
 Colegio Público AZPILAGAÑA  
 AZPILAGAÑA State School



# COMEDOR Saludable

LUNES - MONDAY	MARTES - TUESDAY	MIÉRCOLES - WEDNESDAY	JUEVES - THURSDAY	VIERNES - FRIDAY
<b>4 LUNES - MONDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Borraja con patata</li> <li>San Jacobo con pimientos morrones</li> <li>Lácteo</li> <li>Borage with potatoes</li> <li>San Jacobo with morron peppers</li> <li>Dairy</li> </ul>	<b>5 MARTES - TUESDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Espirales con tomate natural</li> <li>Pollo a la naranja</li> <li>Fruta</li> <li>Macaroni with natural tomato</li> <li>Chicken with orange</li> <li>Fruit</li> </ul>	<b>6 MIÉRCOLES - WEDNESDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas</li> <li>Filete de granadero con lechuga</li> <li>Lácteo</li> <li>Lentils</li> <li>Fillet of grenadier with lettuce</li> <li>Dairy</li> </ul>	<b>7 JUEVES - THURSDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras</li> <li>Ternera en salsa con patatas dado</li> <li>Fruta</li> <li>Vegetable puree</li> <li>Beef in sauce with potatoes given</li> <li>Fruit</li> </ul>	<b>1 VIERNES - FRIDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabacín con picatostes</li> <li>Caldereta de rape</li> <li>Fruta</li> <li>With zucchini cream with croutons</li> <li>Monkfish stew</li> <li>Fruit</li> </ul>
<b>11 LUNES - MONDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Arroz a la jardinera</li> <li>Hamburguesas caseras en salsa</li> <li>Fruta</li> <li>Rice with vegetables</li> <li>Home-made burgers in sauce</li> <li>Fruit</li> </ul>	<b>12 MARTES - TUESDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabaza</li> <li>Cabezada a la riojana</li> <li>Lácteo</li> <li>With pumpkin cream</li> <li>Headstall in Rioja style</li> <li>Dairy</li> </ul>	<b>13 MIÉRCOLES - WEDNESDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias pintas</li> <li>Filete de merluza empanado con limón</li> <li>Fruta</li> <li>Pinto beans</li> <li>Breaded hake fillet with lemon</li> <li>Fruit</li> </ul>	<b>14 JUEVES - THURSDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de cocido</li> <li>Jamoncitos de pollo al chilindrón</li> <li>Lácteo</li> <li>Stew soup</li> <li>Chicken drumsticks in chilindron style</li> <li>Dairy</li> </ul>	<b>8 VIERNES - FRIDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias blancas</li> <li>Lomos de merluza en fritada</li> <li>Fruta</li> <li>White beans</li> <li>Fried hake loins</li> <li>Fruit</li> </ul>
<b>18 LUNES - MONDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Patatas con chorizo</li> <li>Lomo adobado de cerdo con salteado campestre</li> <li>Lácteo</li> <li>Potatoes with chorizo</li> <li>Marinated pork loin with vegetables</li> <li>Dairy</li> </ul>	<b>19 MARTES - TUESDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubia verde</li> <li>Ragout de ternera</li> <li>Fruta</li> <li>Green beans</li> <li>Beef ragout</li> <li>Fruit</li> </ul>	<b>20 MIÉRCOLES - WEDNESDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coditos gratinados</li> <li>Merluza en salsa verde</li> <li>Fruta</li> <li>Elbow macaroni au gratin</li> <li>Hake in green sauce</li> <li>Fruit</li> </ul>	<b>21 JUEVES - THURSDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de zanahorias</li> <li>Muslo de pollo asado con champiñón</li> <li>Fruta</li> <li>Carrot puree</li> <li>Roasted chicken tight with mushrooms</li> <li>Fruit</li> </ul>	<b>15 VIERNES - FRIDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acelga con patatas</li> <li>Tortilla de patata con tomate de ensalada</li> <li>Fruta</li> <li>Chards with potatoes</li> <li>Spanish omelette with salad tomato</li> <li>Fruit</li> </ul>
<b>25 LUNES - MONDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de guisantes</li> <li>Albóndigas caseras con tomate</li> <li>Fruta</li> <li>Peas puree</li> <li>Home-made meat-balls with tomato</li> <li>Fruit</li> </ul>	<b>26 MARTES - TUESDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Macarrones a la mediterránea</li> <li>Pechuga de pollo a la plancha con calabacín rebozado</li> <li>Fruta</li> <li>Macaroni to the mediterranean</li> <li>Grilled chicken breast with covered zucchini</li> <li>Fruit</li> </ul>	<b>27 MIÉRCOLES - WEDNESDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias pintas</li> <li>Caldereta de rape</li> <li>Lácteo</li> <li>Pinto beans</li> <li>Monkfish stew</li> <li>Dairy</li> </ul>	<b>28 JUEVES - THURSDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Borraja con patata</li> <li>Jamón fresco en piperrada</li> <li>Fruta</li> <li>Borage with potatoes</li> <li>Fresh jam with peppers</li> <li>Fruit</li> </ul>	<b>22 VIERNES - FRIDAY</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos</li> <li>Filete de granadero con limón</li> <li>Lácteo</li> <li>Chickpeas</li> <li>Fillet of grenadier with lemon</li> <li>Dairy</li> </ul>
				<b>VIERNES - FRIDAY</b>

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

CENA

## 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

Cooked or raw vegetables

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



Durante el mes de febrero, vamos a realizar las siguientes actividades relacionadas con la temática de este trimestre: "La sostenibilidad"

- Educación Infantil: Taller "La mancha tóxica" y cuentacuentos "Mi amiga la naturaleza".
- Primer Ciclo de Primaria: Taller "La macedonia misteriosa" y cuentacuentos "Un volcán en la huerta".
- Resto de Primaria: Taller "Las verduras" y lectura "Los conejos y las zanahorias".

Y además tendrá lugar el Primer Taller de cocina de Comedor Saludable en el que participarán los "minichefs" de cada centro que han conseguido una plaza en el concurso "La receta de mi abuel@".

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)

*¡Feliz y saludable mes de febrero!*

During the month of February, we will carry out the following activities related to the topic of this term: "the sustainability"

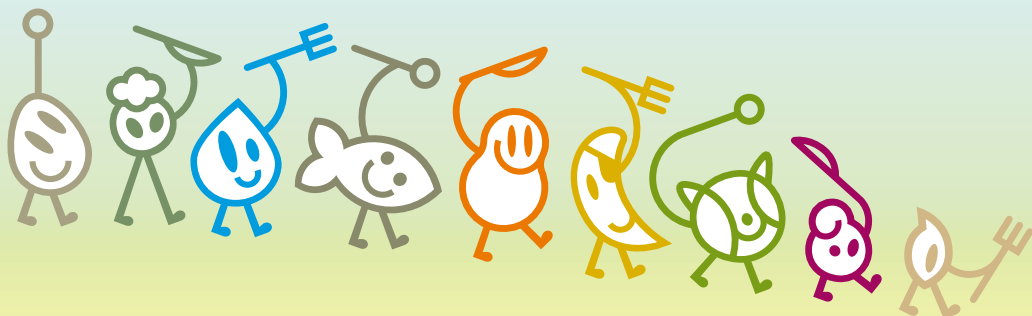
- Children Education: "La mancha tóxica" workshop and "Mi amiga la naturaleza" storyteller.
- First Cycle of Elementary Education: "La macedonia misteriosa" workshop and "Un volcán en la huerta" storyteller.
- Rest of Elementary Education: "Las verduras" workshop and to read "Los conejos y las zanahorias".

And also will take place the First Cooking Workshop of Comedor Saludable, where will participate the "minichefs" of each school which have earned a place in the "La receta de mi abuel@" contest.

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 february!*



COMEDOR  
Saludable