

# COMEDOR Saludable



*Marzo. March*  
 Colegio Público AZPILAGAÑA  
 AZPILAGAÑA State School

LUNES · MONDAY

MARTES · TUESDAY

MIÉRCOLES · WEDNESDAY

JUEVES · THURSDAY

1 VIERNES · FRIDAY

4 LUNES · MONDAY

5 MARTES · TUESDAY

6 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

7 JUEVES · THURSDAY

8 VIERNES · FRIDAY

11 LUNES · MONDAY

12 MARTES · TUESDAY

13 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

14 JUEVES · THURSDAY

15 VIERNES · FRIDAY

18 LUNES · MONDAY

19 MARTES · TUESDAY

20 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

21 JUEVES · THURSDAY

22 VIERNES · FRIDAY

25 LUNES · MONDAY

26 MARTES · TUESDAY

27 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

28 JUEVES · THURSDAY

29 VIERNES · FRIDAY

- ▶ Paella
- ▶ San Jacobo con salteado campestre
- ▶ Fruta
- Paella
- San Jacobo with vegetables
- Fruit

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Merluza en salsa verde
- ▶ Lácteo
- White beans
- Hake in green sauce
- Dairy

- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Redondo de ternera en salsa
- ▶ Fruta
- Chard with potatoes
- Round steak in sauce
- Fruit

- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Pechuga a la española
- ▶ Lácteo
- Stew soup
- Breast in Spanish style
- Dairy

- ▶ Crema de calabacin
- ▶ Tortilla de patata con ensalada de maíz
- ▶ Fruta
- With zucchini cream
- Spanish omelette with corn salad
- Fruit

- ▶ Alubia verde
- ▶ Ternera guisada con verduras
- ▶ Fruta
- Green beans
- Beef stewed with vegetables
- Fruit

- ▶ Espirales con tomate natural
- ▶ Croquetas artesanas de bacalao con lechuga
- ▶ Fruta
- Macaroni with natural tomato
- Fish croquettes with lettuce
- Fruit

- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Jamoncitos de pollo al ajillo con pimientos morrones
- ▶ Lácteo
- With pumpkin cream
- Chicken drumsticks with morron peppers
- Dairy

- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Jamoncitos de pollo al ajillo con pimientos morrones
- ▶ Lácteo
- With pumpkin cream
- Chicken drumsticks with morron peppers
- Dairy

- ▶ Garbanzos
- ▶ Merluza a la mediterránea
- ▶ Fruta
- Chickpeas
- Hake in mediterranean style
- Fruit

- ▶ Arroz tres delicias
- ▶ Filete de granadero con tomate de esalada
- ▶ Lácteo
- 3 Delights rice
- Fillet of grenadier with salad tomato
- Dairy

- ▶ Puré de guisantes
- ▶ Albóndigas caseras con tomate
- ▶ Fruta
- Peas puree
- Home-made meat-balls with tomato
- Fruit

- ▶ Lentejas
- ▶ Estofado de pavo
- ▶ Fruta
- Lentils
- Turkey stew
- Fruit

- ▶ Borraja con patata
- ▶ Lomo a la riojana
- ▶ Fruta
- Borage with potatoes
- Pork loin in Rioja style
- Fruit

- ▶ Macarrones con tomate natural
- ▶ Caldereta de rape
- ▶ Lácteo
- Macaroni with natural tomato
- Monkfish stew
- Dairy



# COMEDOR Saludable

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.

CENA

- **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



Con el mes de marzo ponemos fin al segundo trimestre del curso en el que hemos trabajado el tema de la sostenibilidad.

Como actividad principal llevaremos a cabo este mes la semana de "La comida no se tira", que comprende una serie de actividades, que tienen como finalidad la sensibilización del alumnado en cuanto a la reducción de residuos y al aprovechamiento de los que ya se generan.

Realizaremos las siguientes acciones:

- Auditoría de sobras en el comedor, en la que separaremos los desperdicios no evitables (huesos, peladuras...etc) de los evitables (comida que se queda en el plato, restos de pan).
- Pesaremos los desperdicios evitables y realizaremos actividades que inviten a reflexionar sobre los resultados obtenidos.

También en este mes de marzo daremos comienzo a las "Visitas del Chef" en los colegios atendidos por la cocina central en las que el alumnado y los Chefs podrán conocerse e intercambiar información.

Y por último, os haremos entrega de los "Informes de Comedor" en los que podréis ver la evolución de vuestros hijos e hijas.

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)



With the month of March we will finish the second quarter of the school year on which we have worked the topic of sustainability.

As main activity we will carry out this month the "La comida no se tira" week: we are going to do some activities with this aim: the awareness of the students in terms the reduction of waste and to take advantage of those which already generated.

We will carry out the following actions:

- Auditing of leftovers in the canteen, which will server not avoidable waste (bones, peeling, etc...) of the avoidable (food that stays on the plate, remains of bread).
- We will weigh the avoidable waste and we will carry out activities that invite reflection on the results.

Also in this month of March we will start the "Visitas del Chef" visits in schools attended by central kitchen in which students and Chefs can meet and exchange information.

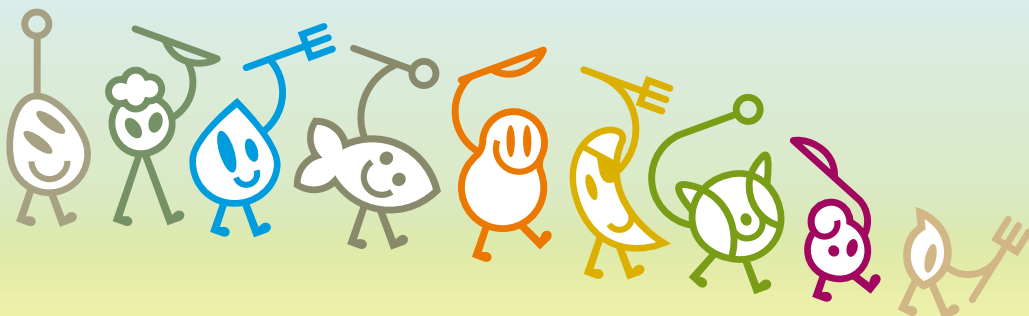
And finally, we will make delivery of "Informes de Comedor" reports in which you can see the evolution of your sons and daughters.

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

And now also follow us on Instagram: [dining\\_healthy](https://www.instagram.com/dining_healthy)

**HAPPY AND HEALTHY MARCH!**

**COMEDOR  
Saludable**



**¡FELIZ y SALUDABLE  
MES DE MARZO!**