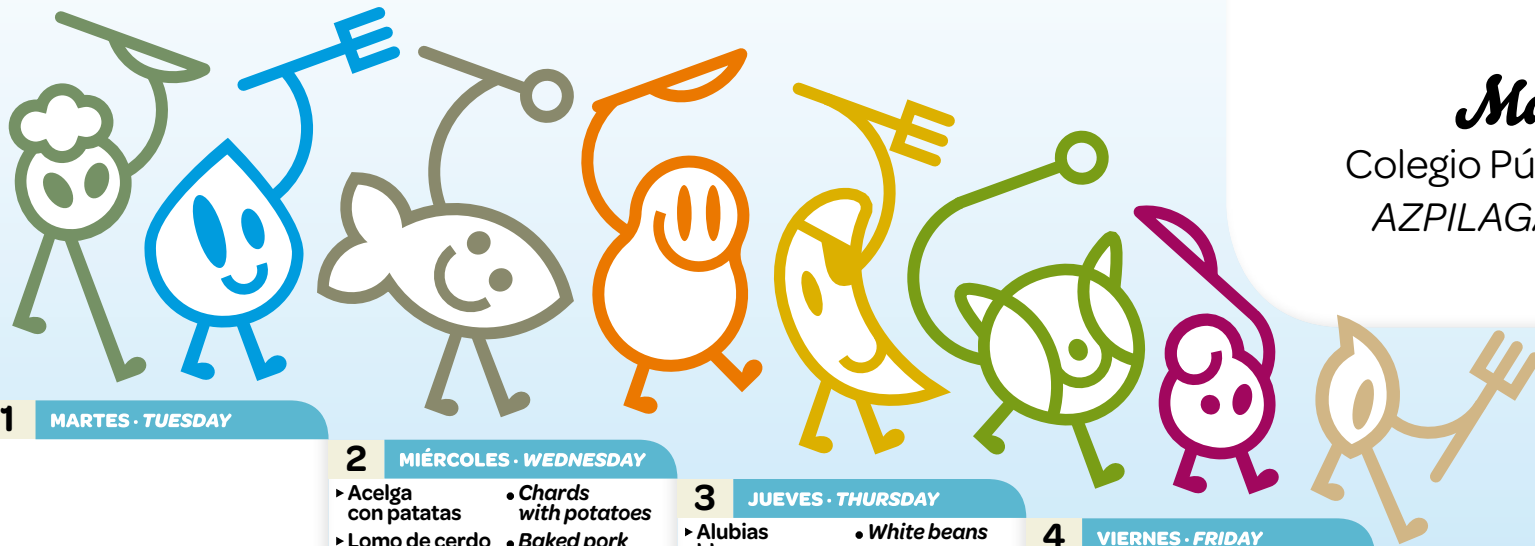


# COMEDOR Saludable



Mayo . May  
 Colegio Público AZPILAGAÑA  
 AZPILAGAÑA State School



# COMEDOR Saludable

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

- ▶ Crema de calabacín
- ▶ Lomo adobado de cerdo con verduras
- ▶ Lácteo
- With zucchini cream
- Marinated pork loin with vegetables
- Dairy

- ▶ Patatas con chorizo
- ▶ Pollo a la jardinera
- ▶ Fruta
- Potatoes with chorizo
- Chicken with vegetables
- Fruit

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Filete de limanda con limón
- ▶ Lácteo
- Pinto beans
- Fillet of lemon sole with lemon
- Dairy

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Filete de platija a la romana con lechuga
- ▶ Fruta
- White beans
- Fillet of flounder in butter with lettuce
- Fruit

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Hamburguesas con tomate
- ▶ Lácteo
- Vegetable puree
- Burgers with tomato
- Dairy

- ▶ Puré de zanahorias
- ▶ Albóndigas con salsa vegetal
- ▶ Fruta
- Carrot puree
- Meat-balls with vegetal sauce
- Fruit

- ▶ Macarrones con tomate natural
- ▶ Filete de granadero con limón
- ▶ Lácteo
- Macaroni with natural tomato
- Fillet of grenadier with lemon
- Dairy

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

- ▶ Arroz 3 delicias
- ▶ Escalopín de pollo a la plancha con champiñón
- ▶ Fruta
- 3 Delights rice
- Grilled chicken escalopin with mushrooms
- Fruit

- ▶ Alubia verde
- ▶ Tortilla de patata con lechuga
- ▶ Fruta
- Green beans
- Spanish omelette with lettuce
- Fruit

- ▶ Alubia verde
- ▶ San Jacobo con pimientos morrones
- ▶ Lácteo
- Green beans
- San Jacobo with morron peppers
- Dairy

- ▶ Lentejas
- ▶ Merluza en salsa verde
- ▶ Fruta
- Lentils
- Hake in green sauce
- Fruit

- ▶ Puré de guisantes con picatostes
- ▶ Muslo de pollo asado con zanahoria baby
- ▶ Fruta
- Peas puree with croutons
- Roasted chicken tight with baby carrots
- Fruit

- ▶ Espirales con tomate natural
- ▶ Ternera en salsa
- ▶ Fruta
- Macaroni with natural tomato
- Beef in sauce
- Fruit

- ▶ Garbanzos
- ▶ Croquetas de pescado con ensalada de maíz
- ▶ Lácteo
- Chickpeas
- Fish croquettes with corn salad
- Dairy

- ▶ Arroz a la jardinera
- ▶ Hamburguesas en salsa vegetal
- ▶ Fruta
- Rice with vegetables
- Burgers in vegetal sauce
- Fruit

- ▶ Coditos con tomate natural
- ▶ Caldereta de rape
- ▶ Fruta
- Elbow macaroni with natural tomato
- Monkfish stew
- Fruit

- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Cabezada a la riojana
- ▶ Lácteo
- Chards with potatoes
- Headstall in Rioja style
- Dairy

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Filete de platija a la romana con limón
- ▶ Fruta
- Pinto beans
- Fillet of flounder in butter with lemon
- Fruit

SANIFIESTA SANIPARTY

2018

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



Vamos llegando al final del curso escolar y estas son algunas de las actividades que realizaremos en el comedor durante este mes de mayo:

- Concurso de dibujo "Cartel Comedor Saludable": El alumnado de 5º y 6º de Primaria podrá participar en este concurso y el cartel ganador será el cartel oficial de Comedor Saludable para el próximo curso 2018/2019. Como ya sabéis además de los premios para los ganadores, se obtienen becas comedor para el centro escolar.
- Y también tendremos la "Sanifiesta", con un montón de actividades, un menú elegido por consenso entre todos los niños y niñas del comedor y alguna que otra sorpresa que les va a encantar.

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

¡Feliz y saludable mes de mayo!

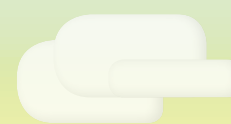
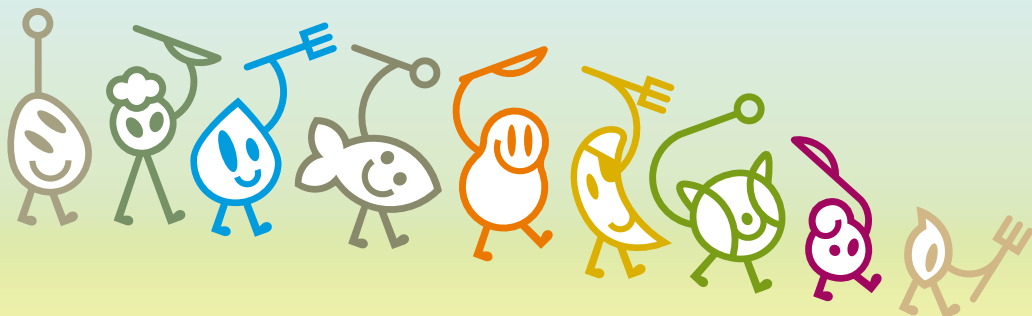


We are coming to the end of the school year and these are some of the activities that we will carry out in the canteen during the month of May:

- "Cartel Comedor Saludable" drawing contest: 5th and 6th of Primary School students may participate in this contest and the winning poster will be the official poster for Comedor Saludable for next year 2018/2019. As you know in addition to the prizes for the winners, you get dining scholarships for the school.
- And we also have the "Sanifiesta", with lots of activities, a menu chosen by consensus among all the children of the canteen and some other surprise that will love it.

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

Happy and healthy may!



COMEDOR  
Saludable