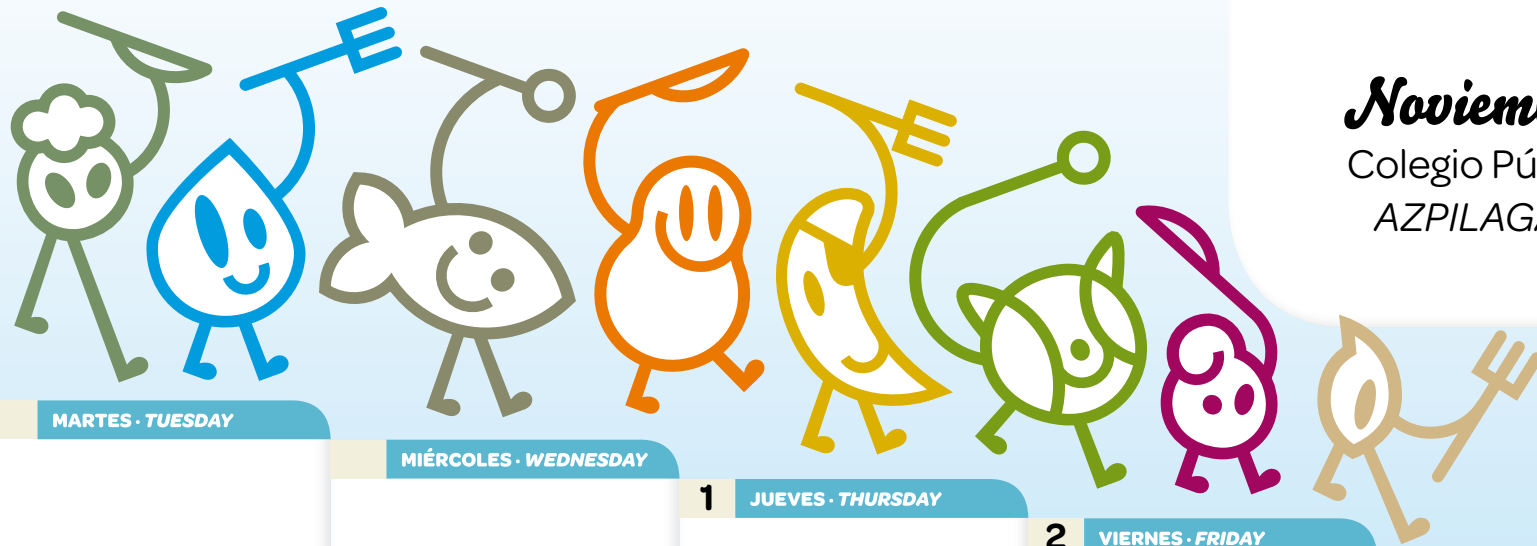


COMEDOR Saludable



Noviembre. November
 Colegio Público AZPILAGAÑA
 AZPILAGAÑA State School



COMEDOR Saludable

LUNES - MONDAY	MARTES - TUESDAY	MIÉRCOLES - WEDNESDAY	1 JUEVES - THURSDAY	2 VIERNES - FRIDAY
5 LUNES - MONDAY	6 MARTES - TUESDAY	7 MIÉRCOLES - WEDNESDAY	8 JUEVES - THURSDAY	9 VIERNES - FRIDAY
12 LUNES - MONDAY	13 MARTES - TUESDAY	14 MIÉRCOLES - WEDNESDAY	15 JUEVES - THURSDAY	16 VIERNES - FRIDAY
19 LUNES - MONDAY	20 MARTES - TUESDAY	21 MIÉRCOLES - WEDNESDAY	22 JUEVES - THURSDAY	23 VIERNES - FRIDAY
26 LUNES - MONDAY	27 MARTES - TUESDAY	28 MIÉRCOLES - WEDNESDAY	29 JUEVES - THURSDAY	30 VIERNES - FRIDAY

5 LUNES - MONDAY

- ▶ Borraja con patata
- ▶ San Jacobo con pimientos morrones
- ▶ Lácteo
- Borage with potatoes
- San Jacobo with morron peppers
- Dairy

6 MARTES - TUESDAY

- ▶ Macarrones gratinados
- ▶ Pollo a la naranja
- ▶ Fruta
- Gratin macaroni
- Chicken with orange
- Fruit

7 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Lentejas
- ▶ Filete de granadero con lechuga
- ▶ Lácteo
- Lentils
- Fillet of grenadier with lettuce
- Dairy

8 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Ternera en salsa con patatas dado
- ▶ Fruta
- Vegetable puree
- Beef in sauce with potatoes given
- Fruit

9 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Lomos de merluza en fritada
- ▶ Fruta
- White beans
- Fried hake loins
- Fruit

12 LUNES - MONDAY

- ▶ Arroz a la jardinera
- ▶ Filete de platija a la romana con limón
- ▶ Fruta
- Rice with vegetables
- Fillet of flounder in butter with lemon
- Fruit

13 MARTES - TUESDAY

- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Hamburguesas caseras en salsa
- ▶ Lácteo
- Stew soup
- Home-made burgers in sauce
- Dairy

14 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Jamoncitos de pollo al chilindrón
- ▶ Fruta
- Chards with potatoes
- Chicken drumsticks in chilindron style
- Fruit

15 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Croquetas de pescado con ensalada de maíz
- ▶ Lácteo
- Pinto beans
- Fish croquettes with corn salad
- Dairy

16 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Crema de calabaza con picatostes
- ▶ Cabezada a la riojana
- ▶ Fruta
- With pumpkin cream with croutons
- Headstall in Rioja style
- Fruit

19 LUNES - MONDAY

- ▶ Puré de guisantes
- ▶ Tortilla de patata con lechuga
- ▶ Lácteo
- Peas puree
- Spanish omelette with lettuce
- Dairy

20 MARTES - TUESDAY

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

21 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Tallarines con tomate natural
- ▶ Ragout de ternera
- ▶ Fruta
- Noodles with natural tomato
- Beef ragout
- Fruit

22 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Alubia verde
- ▶ Muslo de pollo asado con verduras
- ▶ Fruta
- Green beans
- Roasted chicken tight with vegetables
- Fruit

23 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Garbanzos
- ▶ Filete de limanda con limón
- ▶ Lácteo
- Chickpeas
- Fillet of lemon sole with lemon
- Dairy

26 LUNES - MONDAY

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

27 MARTES - TUESDAY

- ▶ Macarrones a la mediterránea
- ▶ Pechuga de pollo a la plancha con zanahoria baby
- ▶ Fruta
- Macaroni to the mediterranean
- Grilled chicken breast with baby carrots
- Fruit

28 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Lentejas
- ▶ Caldereta de rape
- ▶ Lácteo
- Lentils
- Monkfish stew
- Dairy

29 JUEVES - THURSDAY

30 VIERNES - FRIDAY

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



¡Llegamos al mes de noviembre y nuestros comedores comienzan a vestirse de otoño!
Estas son algunas de las actividades que tenemos preparadas para este mes:

- Decoraremos nuestro comedor con motivos otoñales: hojas, calabazas y castañas, pondrán la nota de color en nuestro día a día.
- Tendremos la 3ª Edición del concurso “La receta de mi abuel@”. A lo largo del mes se publicarán las bases del concurso e informaremos al alumnado para que se anime a participar.
- Auditorías para prevenir el “desperdicio alimentario” en el comedor. El alumnado participará en la medición del desperdicio y reflexionará sobre las medidas a llevar a cabo para su prevención.
- Seguiremos con nuestros talleres y cuentacuentos para trabajar aspectos de convivencia en el comedor.

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

¡Feliz y saludable noviembre!

We arrived in the month of November and our canteens begin to dress in autumn!
There are some of activities that we have prepared for this month:

- We will decorate our canteen with autumnal ornament: leaves, pumpkins and chestnuts will put the colour in our day to day.
- We will have the 3rd Edition of “La receta de mi abuel@” contest. The contest will be published throughout the month and we will inform students that is encourage to participate.
- Some audits to prevent “food waste” in the canteen. Students will participate in the measurement of the waste and they will reflect on measures to carry out for their prevention.
- We will continue with our workshops and storytelling to work aspects of coexistence in the canteen.

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

Happy and healthy november!

