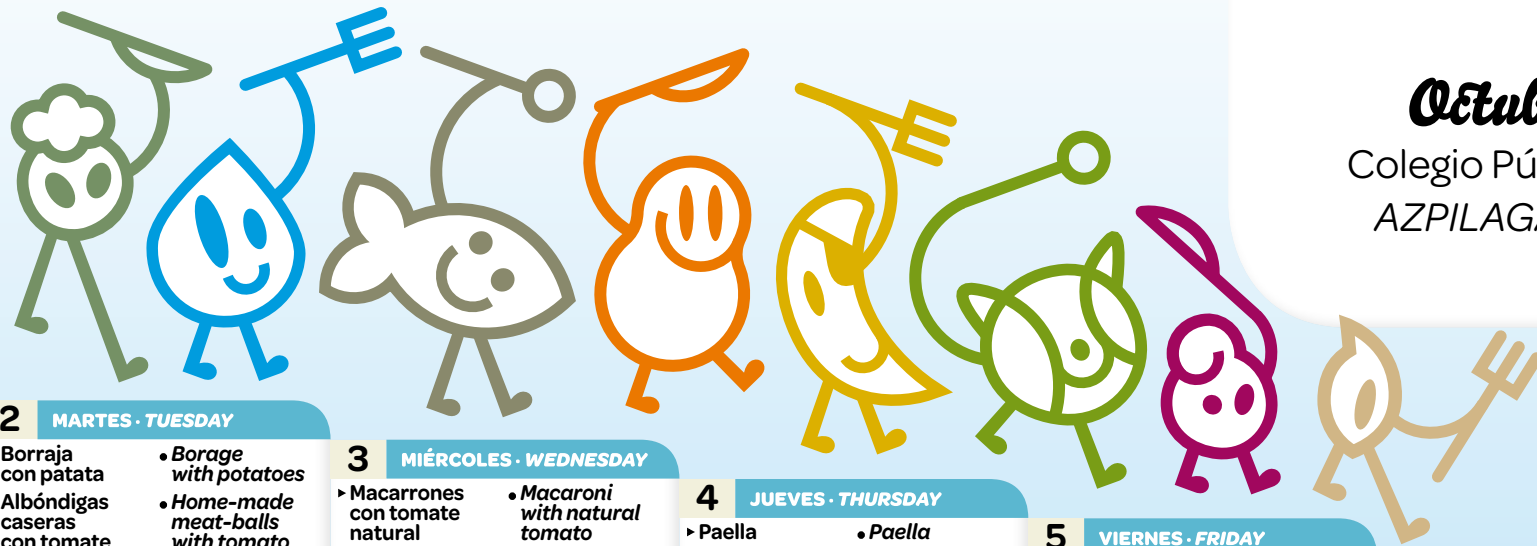


COMEDOR Saludable



Octubre . October
 Colegio Público AZPILAGAÑA
 AZPILAGAÑA State School

1 LUNES - MONDAY

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

2 MARTES - TUESDAY

- ▶ Borraja con patata
- ▶ Albóndigas caseras con tomate
- ▶ Fruta
- Borage with potatoes
- Home-made meat-balls with tomato
- Fruit

3 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Macarrones con tomate natural
- ▶ Bacalao en salsa
- ▶ Fruta
- Macaroni with natural tomato
- Cod in sauce
- Fruit

4 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Paella
- ▶ Cabezada asada en salsa con zanahoria
- ▶ Fruta
- Paella
- Roasted headstall in sauce with carrots
- Fruit

5 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Puré de guisantes
- ▶ Jamoncitos de pollo al chilindrón
- ▶ Lácteo
- Peas puree
- Chicken drumsticks in chilindron style
- Dairy

8 LUNES - MONDAY

- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Ternera en salsa
- ▶ Fruta
- Stew soup
- Beef in sauce
- Fruit

9 MARTES - TUESDAY

- ▶ Arroz a la jardinera
- ▶ Croquetas de pescado con ensalada de maíz
- ▶ Lácteo
- Rice with vegetables
- Fish croquettes with corn salad
- Dairy

10 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Pechuga a la plancha encebollada
- ▶ Fruta
- With pumpkin cream
- Chicken bread with pochada onion
- Fruit

11 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Garbanzos
- ▶ Caldereta de rape
- ▶ Fruta
- Chickpeas
- Monkfish stew
- Fruit

12 VIERNES - FRIDAY

15 LUNES - MONDAY

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

16 MARTES - TUESDAY

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

17 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Estofado de pavo
- ▶ Lácteo
- Chards with potatoes
- Turkey stew
- Dairy

18 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Lentejas
- ▶ Filete de platija a la romana con lechuga
- ▶ Fruta
- Lentils
- Fillet of flounder in butter with lettuce
- Fruit

19 VIERNES - FRIDAY

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

22 LUNES - MONDAY

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

23 MARTES - TUESDAY

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

24 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

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

25 JUEVES - THURSDAY

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

26 VIERNES - FRIDAY

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

29 LUNES - MONDAY

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

30 MARTES - TUESDAY

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

31 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Alubia verde
- ▶ Lomo a la aragonesa
- ▶ Fruta
- Green beans
- Pork loin in aragon style
- Fruit

JUEVES - THURSDAY

VIERNES - FRIDAY



COMEDOR Saludable

"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"

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 ...

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



La temática que vamos a trabajar durante este trimestre en el comedor va a ser "LA CONVIVENCIA". Sentaremos las bases para poder disfrutar del espacio de comedor durante todo el curso.

Estas son algunas de las actividades que tenemos preparadas:

- Para Infantil: Taller "Juego de las estatuas" y cuentacuentos "Los dos monstruos".
- Para 1º ciclo Primaria: Rap "Y qué" y cuentacuentos "Malena la Ballena".
- Para 2º y 3º ciclo Primaria: Taller "No, ¡qué no!" y el cuento "Como el agua y el aceite".
- 3ª edición del concurso "La receta de mi abuel@".
- Y por último las monitoras de comedor recibirán la primera formación del curso titulada "La asertividad consciente...aprendiendo a educar con afecto".

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

iFeliz y saludable mes de octubre!

The topic that we are going to work this quarter in the canteen will be "LA CONVIVENCIA". We will sit the bases in order to enjoy the canteen throughout the course.

These are some of the activities we have prepared:

- For Children Education: "Juego de las estatuas" workshop and "Los dos monstruos" storyteller.
- For 1st cycle of Elementary Education: "Y qué" rap and "Malena la Ballena" storyteller.
- For 2nd eta 3rd cycle fo Elementary Education: "No, ¡qué no!" workshop and "Como el agua y el aceite" storyteller.
- 3rd edition of the "La receta de mi abuel@" contest.
- And finally, the canteen's instructors will receive the first formation about the course entitled "La asertividad consciente... aprendiendo a educar con afecto".

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

Happy and healthy month of october!

