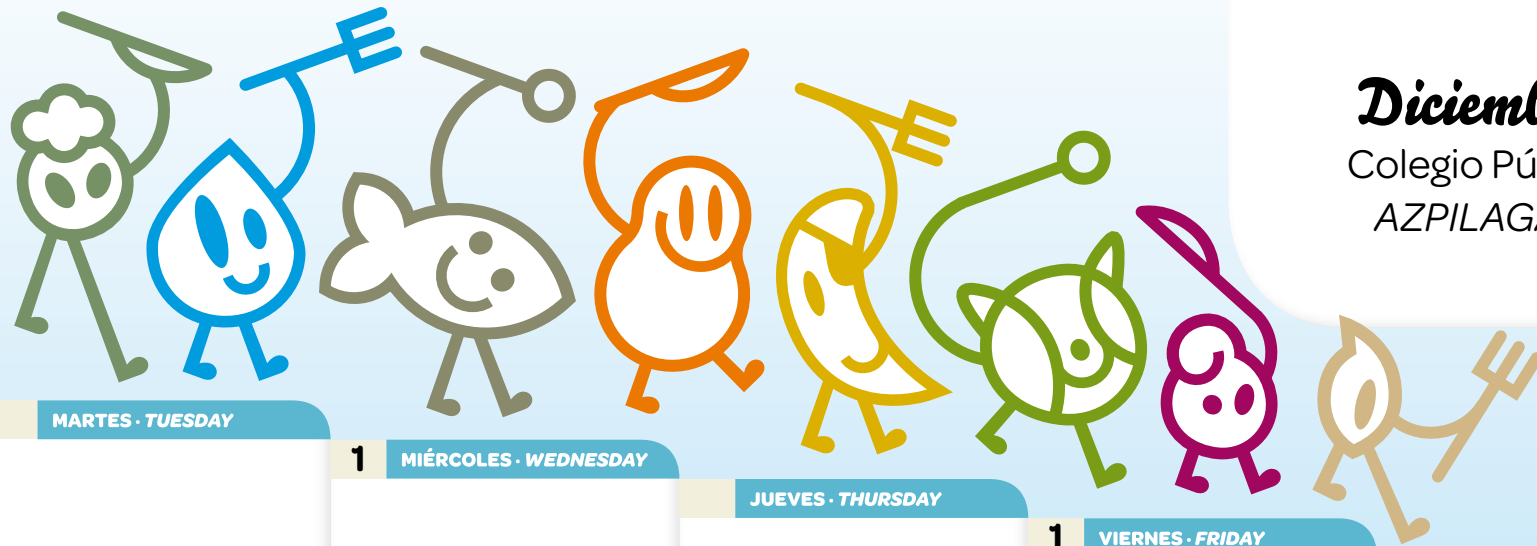


COMEDOR Saludable

Diciembre . December
 Colegio Público AZPILAGAÑA
 AZPILAGAÑA State School



LUNES - MONDAY [Blank]	MARTES - TUESDAY [Blank]	1 MIÉRCOLES - WEDNESDAY [Blank]	JUEVES - THURSDAY [Blank]	1 VIERNES - FRIDAY ▶ Borraja con patata ▶ Muslo de pollo asado con pimientos morrones ▶ Fruta • Borage with potatoes • Roasted chicken thigh with morron peppers • Fruit
4 LUNES - MONDAY [Blank]	5 MARTES - TUESDAY [Blank]	6 MIÉRCOLES - WEDNESDAY [Blank]	7 JUEVES - THURSDAY [Blank]	8 VIERNES - FRIDAY [Blank]
11 LUNES - MONDAY ▶ Sopa de cocido ▶ Hamburguesas guisadas ▶ Fruta • Stew soup • Cooked burgers • Fruit	12 MARTES - TUESDAY ▶ Paella ▶ Bacalao en salsa de tomate ▶ Fruta • Paella • Cod in tomato sauce • Fruit	13 MIÉRCOLES - WEDNESDAY ▶ Acelga con patatas ▶ Lomo de cerdo a la plancha con calabacín rebozado ▶ Lácteo • Chards with potatoes • Grilled pork loin with coated zucchini • Dairy	14 JUEVES - THURSDAY ▶ Alubias pintas ▶ Filete de platija a la romana con limón ▶ Fruta • Pinto beans • Fillet of flounder in butter with lemon • Fruit	15 VIERNES - FRIDAY ▶ Crema de calabaza ▶ Tortilla de patata con tomate de ensalada ▶ Lácteo • Zucchini cream • Spanis omelette with salad tomato • Dairy
18 LUNES - MONDAY ▶ Judías verdes con patatas ▶ Ragout de ternera ▶ Lácteo • Green beans with potatoes • Beef ragout • Dairy	19 MARTES - TUESDAY ▶ Arroz a la jardinera ▶ Merluza a la mediterránea ▶ Fruta • Rice with vegetables • Hake in mediterranean style • Fruit	20 MIÉRCOLES - WEDNESDAY ▶ Puré de guisantes ▶ Cabezada asada con zanahoria y guisantes ▶ Fruta • Peas puree • Roasted headstall with carrots and peas • Fruit	21 JUEVES - THURSDAY ▶ Tallarines con tomate natural ▶ Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas fritas ▶ POSTRE, NAVIDEÑO • Noodles with natural tomato • Chicken drumsticks with garlic with french fries • CHRISTMAS DESERT	22 VIERNES - FRIDAY ▶ Garbanzos ▶ Filete de limanda con lechuga ▶ Lácteo • Chickpeas • Fillet of lemon sole with lettuce • Dairy
25 LUNES - MONDAY [Blank]	26 MARTES - TUESDAY [Blank]	27 MIÉRCOLES - WEDNESDAY [Blank]	28 JUEVES - THURSDAY [Blank]	29 VIERNES - FRIDAY [Blank]

2017

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)

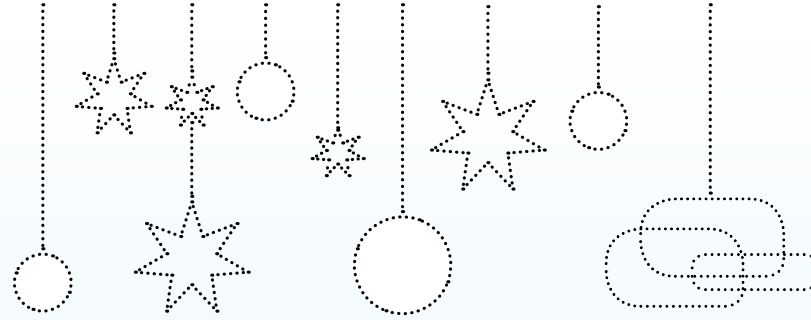
Meat — Fish or egg

Fish — Lean meat, egg or cold meat

Egg — Fish, meat or cold meat

Fruit — Fruit or dairy product

Dairy dessert — Fruit



Y sin darnos cuenta ya hemos llegado al mes de diciembre, mes de celebraciones y alegría en nuestros comedores.

Durante este mes:

- Entregaremos a las familias los informes trimestrales de comedor, que son de gran ayuda para el seguimiento personalizado de cada alumno/a.
- Publicaremos la Newsletter de Comedor Saludable, con un resumen de lo más destacado del primer trimestre de curso.
- Haremos entrega de las bases de la segunda edición del concurso "La receta de mi abuel@" para que durante las vacaciones podáis elaborar los platos que queráis presentar al concurso.
- Y por último, ¡nos divertiremos decorando el comedor con motivos navideños! y celebraremos la llegada de la Navidad.

Todo el equipo de Comedor saludable, os desea una:

**¡FELIZ Y
SALUDABLE
NAVIDAD!**

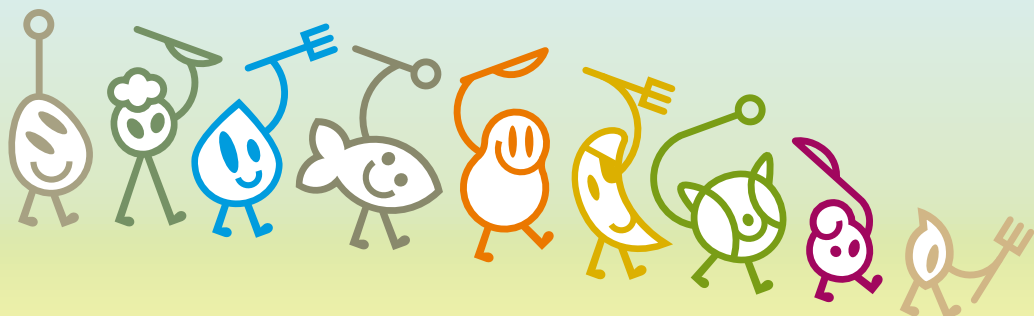
And without realizing already we are in December, month of celebrations and happiness in our canteens.

During this month:

- We will deliver to families the quarterly reports of the canteen. They are very useful for personalized tracking of each student.
- We will publish the Newsletter of Comedor Saludable, with a summary of the highlights of the first term of the course.
- We will deliver the bases of the second edition of the "La receta de mi abuel@" contest, so during the holidays you can make the recipes you want present to the contest.
- And finally we will have fun decorating the canteen with Christmas! And we will celebrate the arrival of Christmas.

The Comedor saludable team wish you:

**HAPPY AND
HEALTHY
CHRISTMAS!**



**COMEDOR
Saludable**