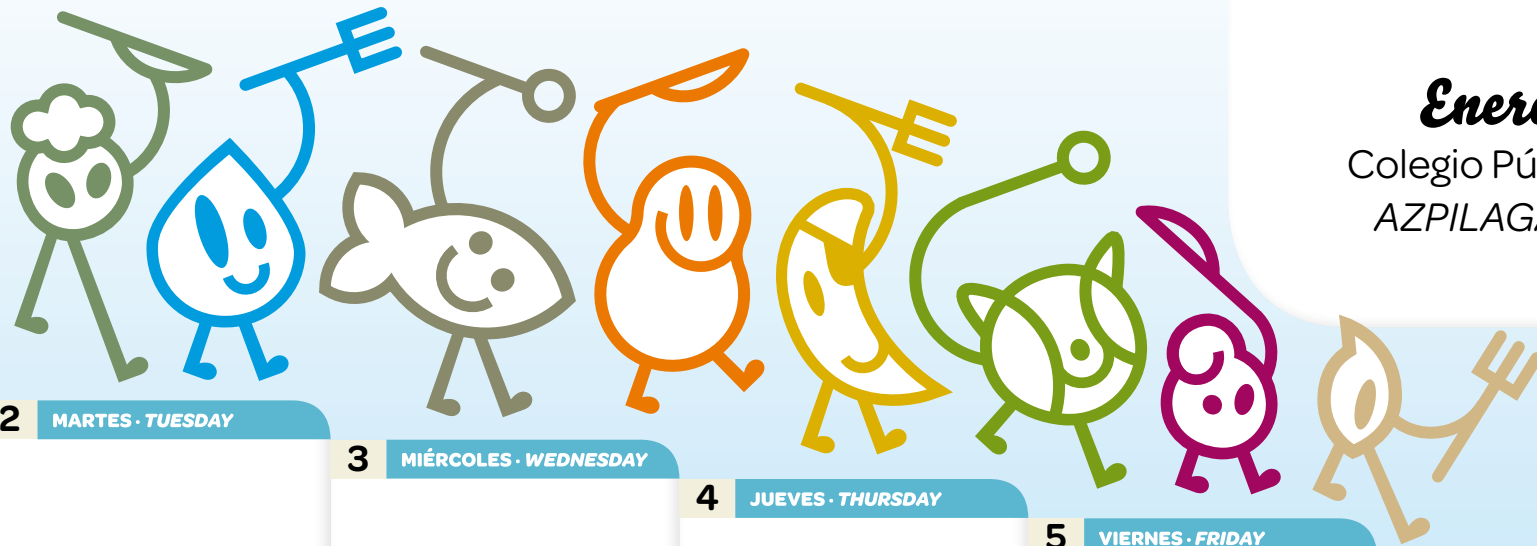


COMEDOR Saludable



Enero . January
 Colegio Público AZPILAGAÑA
 AZPILAGAÑA State School

1 LUNES · MONDAY

2 MARTES · TUESDAY

3 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

4 JUEVES · THURSDAY

5 VIERNES · FRIDAY

8 LUNES · MONDAY

- ▶ Puré de zanahorias
- ▶ Hamburguesas en salsa vegetal
- ▶ Lácteo
- Carrot puree
- Burgers in vegetal sauce
- Dairy

9 MARTES · TUESDAY

- ▶ Espaguetis con tomate natural
- ▶ Bacalao al horno c/ calabacín rebozado
- ▶ Fruta
- Spaghetti with natural tomato
- Baked cod with covered zucchini
- Fruit

10 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Lomo a la riojana
- ▶ Fruta
- Chards with potatoes
- Pork loin in Rioja style
- Fruit

11 JUEVES · THURSDAY

- ▶ Arroz a la cubana
- ▶ Jamoncitos de pollo al chilindrón
- ▶ Fruta
- Rice in Cuba style
- Chicken drumstick in chilindron style
- Fruit

12 VIERNES · FRIDAY

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

15 LUNES · MONDAY

- ▶ Puré de patata
- ▶ Ragout de ternera
- ▶ Fruta
- Potatoes puree
- Beef ragout
- Fruit

16 MARTES · TUESDAY

- ▶ Alubias blancas
- ▶ San Jacobo con pimientos morrones
- ▶ Fruta
- White beans
- San Jacobo with morron peppers
- Fruit

17 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Paella
- ▶ Filete de merluza al horno con tomate de ensalada
- ▶ Lácteo
- Paella
- Baked fillet of hake with salsa tomato
- Dairy

18 JUEVES · THURSDAY

- ▶ Alubia verde
- ▶ Pechuga a la española
- ▶ Fruta
- Green beans
- Breas in spain style
- Fruit

19 VIERNES · FRIDAY

- ▶ Lentejas
- ▶ Bacalao en salsa de tomate
- ▶ Lácteo
- Lentils
- Cod in tomato sauce
- Dairy

22 LUNES · MONDAY

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Albóndigas con tomate
- ▶ Fruta
- Pinto beans
- Meta-balls with tomato
- Fruit

23 MARTES · TUESDAY

- ▶ Borraja con patata
- ▶ Filete de granadero con lechuga
- ▶ Lácteo
- Borage with potatoes
- Fillet of grenadier with lettuce
- Dairy

24 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Macarrones con tomate natural
- ▶ Cabezada asada en salsa con zanahoria
- ▶ Fruta
- Macaroni with natural tomato
- Roasted heads-tall in sauce with carrot
- Fruit

25 JUEVES · THURSDAY

- ▶ Puré de guisantes
- ▶ Pollo a la naranja
- ▶ Fruta
- Peas puree
- Chicken with orange
- Fruit

26 VIERNES · FRIDAY

- ▶ Arroz a la jardinera
- ▶ Merluza a la mediterránea
- ▶ Lácteo
- Rice with vegetables
- Hake in mediterranean style
- Dairy

29 LUNES · MONDAY

- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Jamón fresco en piperrada
- ▶ Fruta
- Stew soup
- Fresh jam with peppers
- Fruit

30 MARTES · TUESDAY

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

31 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Pechuga de pollo a la plancha con verduritas braseadas
- ▶ Fruta
- Pumpkin cream
- Grilled chicken breast with braised vegetables
- Fruit

JUEVES · THURSDAY

VIERNES · FRIDAY



COMEDOR Saludable

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



Desde Comedor Saludable damos la bienvenida a un nuevo año y comenzamos con las actividades del segundo trimestre. La temática elegida para estos meses es la "sostenibilidad".

Mirad algunas de las actividades que tenemos preparadas:

- Para Infantil: Taller "Un envase, un tesoro" y cuentacuentos "La bruja basurera".
- Para Primaria: Taller "Otra vida divertida" y "Te regalo mi corazón".
- Elegiremos las recetas ganadoras del concurso "la receta de mi abuela". Aún estáis a tiempo de participar. El plazo de presentación de recetas finaliza el 12 de enero.
- Tendremos la semana de "la comida no se tira" en la que el alumnado participará activamente y cuyo objetivo es la sensibilización en relación al desperdicio alimentario.
- Volveremos a celebrar "La semana de los buenos platos".
- Y por último las monitoras de comedor tendrán una formación relacionada con la inteligencia emocional a cargo de Leticia Garcés de Padres Formados.

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

¡FELIZ y SALUDABLE MES DE ENERO!

From Comedor Saludable we welcome the new year and we started with the activities for the second quarter. The topic chosen for these months is "sustainability".

Look at some of the activities we have prepared:

- For children education: "Un envase, un tesoro" workshop and "La bruja basurera" storyteller.
- For Primary Education: "Otra vida divertida" and "Te regalo mi corazón" workshops.
- We will choose the "la receta de mi abuela" contest winning recipes. Yet you are on time to participate. The deadline to submit recipes is the January 12th.
- We will have the "la comida no se tira" week in which students will actively take part and aimed at raising awareness in relation to food waste.
- We will again celebrate the "La semana de los buenos platos" week.
- And finally, the canteen's teachers will have a training about emotional intelligence by Leticia Garcés of Padres Formados association.

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

HAPPY AND HEALTHY JANUARY!

