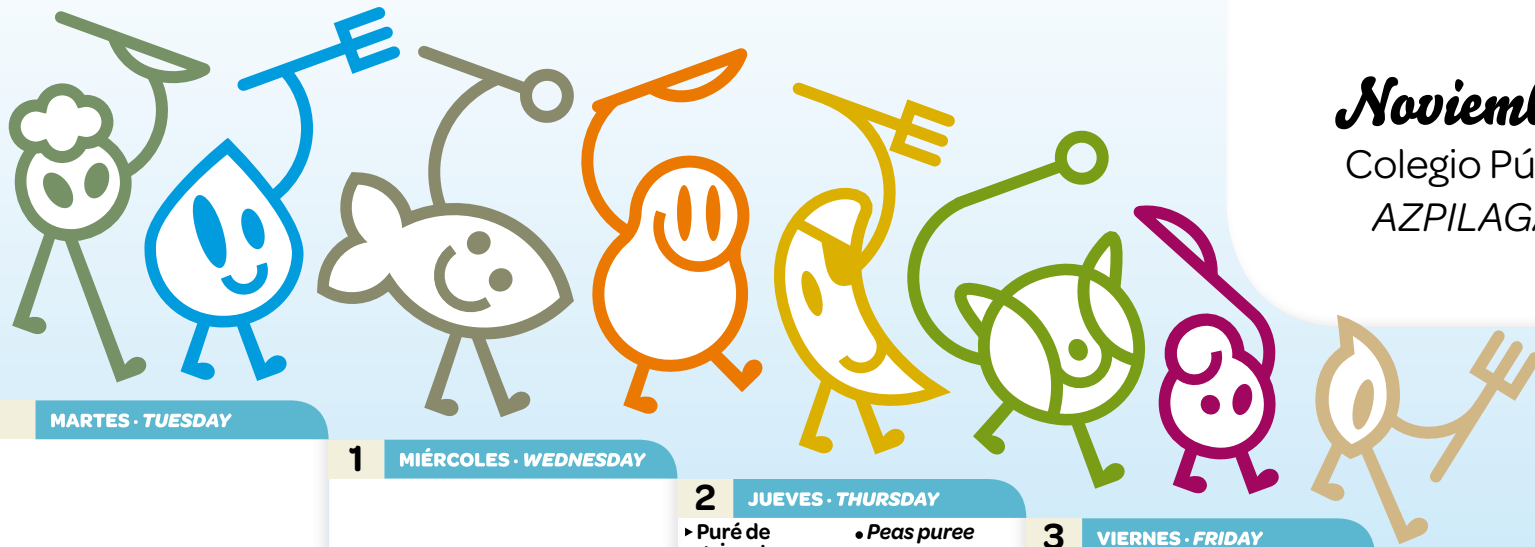


# COMEDOR Saludable



*Noviembre . November*  
 Colegio Público AZPILAGAÑA  
 AZPILAGAÑA State School



# COMEDOR Saludable

## LUNES - MONDAY

Blank menu for Monday.

## 6 LUNES - MONDAY

- Sopa de cocido
- Stew soup
- Ragout de ternera
- Beef ragout
- Lácteo
- Dairy

## 13 LUNES - MONDAY

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

## 20 LUNES - MONDAY

- Codtios al gratén
- Elbow macaroni to the gratin
- Bacalao al horno con verduras
- Baked cod with vegetables
- Lácteo
- Dairy

## 27 LUNES - MONDAY

- Puré de zanahorias
- Carrots puree
- Croquetas de pescado con ensalada de maíz
- Cod croquets with corn salad
- Lácteo
- Dairy

## MARTES - TUESDAY

Blank menu for Tuesday.

## 7 MARTES - TUESDAY

- Garbanzos
- Chickpeas
- Filete de limanda con limón
- Fillet of lemon sole with lemon
- Fruta
- Fruit

## 14 MARTES - TUESDAY

- Paella
- Paella
- Cabezada a la riojana
- Head stall in rioja way
- Lácteo
- Dairy

## 21 MARTES - TUESDAY

- Judías verdes
- Green beans
- Tortilla de patata con tomate de ensalada
- Potato omelet with salad tomato
- Fruta
- Fruit

## 28 MARTES - TUESDAY

- Macarrones con tomate
- Macaroni with tomato
- Lomo a la aragonesa
- Pork loin in aragon way
- Fruta
- Fruit

## 1 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

Blank menu for Wednesday.

## 8 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- Crema de calabaza
- Pumpking cream
- Pechuga de pollo a la plancha con verduritas braseadas
- Grilled chicken breasts with braised small vegetables
- Fruta
- Fruit

## 15 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- Acelga con patatas
- Chards with potatoes
- Hamburguesas en salsa vegetal
- Burgers in vegetal sauce
- Fruta
- Fruit

## 22 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- Patatas con chorizo
- Potatoes with chorizo
- Jamoncitos de pollo al ajillo
- Chicken with garlic
- Lácteo
- Dairy

## 29 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

Blank menu for Wednesday.

## 2 JUEVES - THURSDAY

- Puré de guisantes
- Peas puree
- Pollo al chilindrón
- Chicken in chilindron way
- Fruta
- Fruit

## 9 JUEVES - THURSDAY

- Arroz a la cubana
- Cuban style rice
- Bacalao en salsa de puerros
- Cod in leek sauce
- Lácteo
- Dairy

## 16 JUEVES - THURSDAY

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

## 23 JUEVES - THURSDAY

- Crema de calabacin
- Zucchini cream
- Lomo adobado con zanahorias baby
- Marinated pork loin with baby carrots
- Fruta
- Fruit

## 30 JUEVES - THURSDAY

- Arroz tres delicias
- 3 delights rice
- Filete de merluza en fritada
- Fillet of fried hake
- Fruta
- Fruit

## 3 VIERNES - FRIDAY

- Arroz a la jardinera
- Rice in jardinera way
- Merluza a la mediterránea
- Hake in mediterranean way
- Lácteo
- Dairy

## 10 VIERNES - FRIDAY

- Judías verdes con patatas
- Beans with potatoes
- San Jacobo con tomate de ensalada
- San Jacobo with salad tomato
- Fruta
- Fruit

## 17 VIERNES - FRIDAY

- Puré de verduras
- Vegetable puree
- Muslo de pollo asado con pimientos
- Roast chicken tight with peppers
- Lácteo
- Dairy

## 24 VIERNES - FRIDAY

- Alubias pintas
- Pinto beans
- Filete de limanda con limón
- Fillet of lemon sole with lemon
- Fruta
- Fruit

## VIERNES - FRIDAY

Blank menu for Friday.

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.

- **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



Durante este mes de noviembre realizaremos las siguientes actividades:

- Talleres en el comedor
  - Para Infantil: "Aprendo a comportarme en el comedor"
  - Para Primaria: "El rap de la calabaza"
- Cuentacuentos "El pueblo de no me importa".
- ¡Nos divertiremos decorando el comedor con motivos otoñales! Castañas, hojas secas, piñas y murales nos acompañarán durante todo el mes.

Los equipos de comedor comenzarán también en noviembre con la primera formación de este curso: "Educando la alegría...motor emocional del cambio" impartida por Rocío Martín, pedagoga de Comedor Saludable.

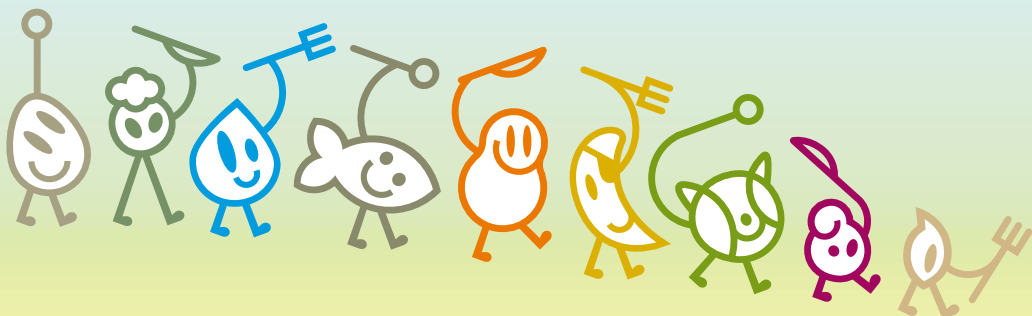
**Os deseamos un  
¡FELIZ y  
SALUDABLE MES DE  
NOVIEMBRE!**

During this month of November we will carry out the following activities:

- Workshops in the canteen
  - Children education: "I learn to behave well in the canteen"
  - Primary education: "Pumpkin rap"
- Storyteller "The village of no matter".
- We will have fun decorating the canteen with autumnal motifs! Chestnuts, dried leaves, pinecones and murals will accompany us throughout the month.

Canteen's teams will also start in November with the first formation of this course: "Educating the joy... emotional engine of the change" by Rocío Martín, pedagogue of Comedor Saludable.

**We wish you a  
HAPPY AND  
HEALTHY MONTH  
OF NOVEMBER!**



**COMEDOR  
Saludable**