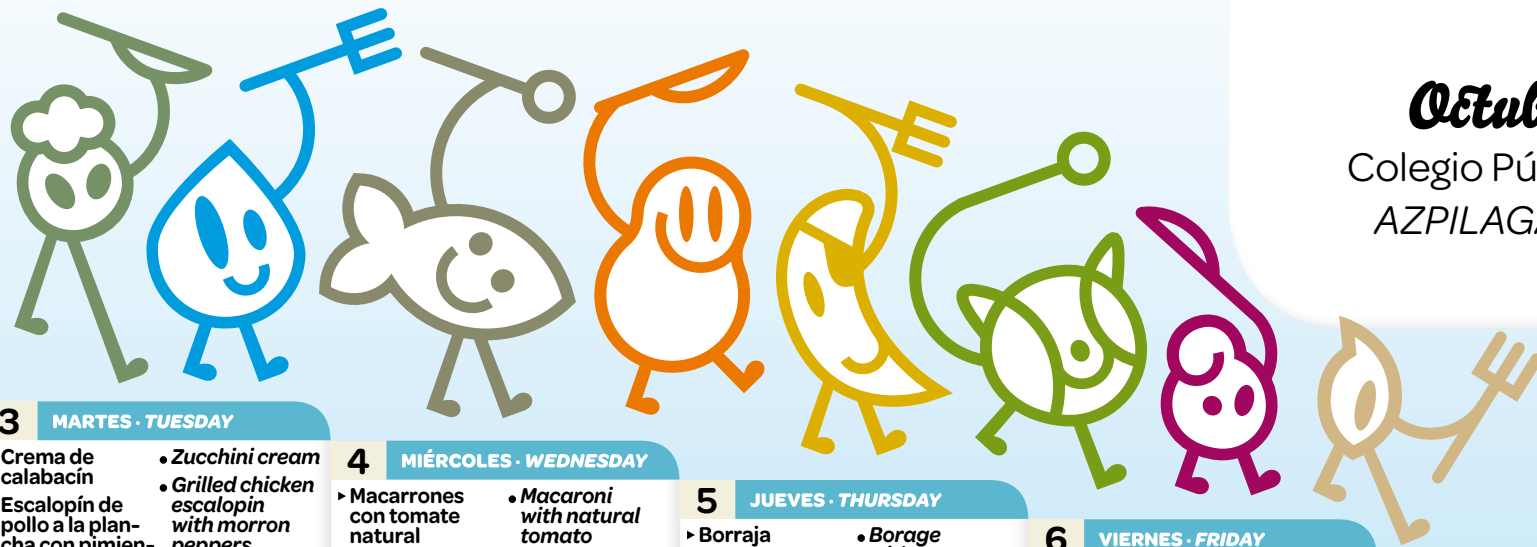


COMEDOR Saludable



Octubre . October
 Colegio Público AZPILAGAÑA
 AZPILAGAÑA State School

2 LUNES - MONDAY

- ▶ Lentejas
- ▶ Albóndigas con salsa vegetal
- ▶ Fruta
- Lentils
- Meat-balls with vegetal sauce
- Fruit

9 LUNES - MONDAY

- ▶ Patata y zanahoria guisadas
- ▶ Lomo adobado de cerdo con zanahoria baby
- ▶ Fruta
- Stewed potato and carrot
- Pickled pork loin with baby carrot
- Fruit

16 LUNES - MONDAY

- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Hamburguesas en salsa vegetal
- ▶ Yogur de sabores
- Chad with potatoes
- Burgers in vegetal sauce
- Yogurt of flavour

23 LUNES - MONDAY

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

30 LUNES - MONDAY

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Albóndigas con tomate
- ▶ Yogur natural
- Pinto beans
- Meat-balls with tomato
- Natural yogurt

3 MARTES - TUESDAY

- ▶ Crema de calabacín
- ▶ Escalopín de pollo a la plancha con pimientos morrones
- ▶ Yogur sabores
- Zucchini cream
- Grilled chicken escalopin with morron peppers
- Yogurt of flavour

10 MARTES - TUESDAY

- ▶ Coditos con tomate, bacon y chorizo
- ▶ Filete de platija a la romana con limón
- ▶ Fruta
- Elbow macaroni with tomato bacon and chorizo
- Fillet of flounder in butter with lemon
- Fruit

17 MARTES - TUESDAY

- ▶ Espaguetis con tomate natural
- ▶ Bacalao al horno c/ calabacín rebosado
- ▶ Fruta
- Espagueti with natural tomato
- Baked cod with zucchini in butter
- Fruit

24 MARTES - TUESDAY

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Cabezada asada en salsa
- ▶ Yogur de sabores
- White beans
- Roasted headstall in sauce
- Yogurt of flavour

31 MARTES - TUESDAY

- ▶ Borraja con patata
- ▶ Croquetas de bacalao con lechuga
- ▶ Fruta
- Borage with potato
- Cod croquets with lettuce
- Fruit

4 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

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

11 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Tortilla de patata con tomate de ensalada
- ▶ Yogur de sabores
- Green beans with potatoes
- Potato omelette with salad tomato
- Yogurt of flavour

18 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Puré de zanahorias
- ▶ Lomo a la riojana
- ▶ Fruta
- Carrot puree
- Pork loin in Rioja way
- Fruit

25 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Paella
- ▶ Filete de merluza al horno con ensalada de maíz
- ▶ Fruta
- Paella
- Grilled fillet of hake with corn salad
- Fruit

MIÉRCOLES - WEDNESDAY

5 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Borraja con patata
- ▶ Jamón fresco en piperrada
- ▶ Yogur natural
- Borage with potato
- Fresh ham in piperrada
- Natural yogurt

12 JUEVES - THURSDAY

19 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Garbanzos
- ▶ Escalopín de pollo al chilindrón
- ▶ Yogur natural
- Chickpeas
- Chicken escalopin in chilindron way
- Natural yogurt

26 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Judías verdes con patatas
- ▶ Pechuga a la española
- ▶ Fruta
- Green beans with potatoes
- Breast in spanish way
- Fruit

JUEVES - THURSDAY

6 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Arroz tres delicias
- ▶ Merluza a la orly con lechuga
- ▶ Fruta
- Rice three delights
- Hake in orly way with lettuce
- Fruit

13 VIERNES - FRIDAY

20 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Arroz a la cubana
- ▶ Filete de limanda con lechuga
- ▶ Fruta
- Rice in cuba way
- Fillet of lemon sole with lettuce
- Fruit

27 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Lentejas
- ▶ Bacalao en salsa verde
- ▶ Yogur de sabores
- Lentils
- Cod in green sauce
- Yogurt of flavour

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"

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 ...

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



Para este nuevo curso, desde COMEDOR SALUDABLE, os hemos preparado algunas propuestas de almuerzos saludables.

Planificar los almuerzos para llevar al colegio con antelación, evitará la monotonía y recurrir a opciones de almuerzo de última hora poco apropiadas para mantener una dieta equilibrada.

Para que os sea más fácil os proponemos varios ejemplos de almuerzo saludable que podéis combinar de distintas maneras adaptándolo al gusto de cada comensal.

Nuestras ideas:

- Fruta de temporada. Evitar zumos envasados.
- Tomates cherry, zanahorias baby.
- Bocadillos: Preferiblemente de jamón serrano o cocido, fiambre de pechuga de pollo o pavo, o queso bajo en grasa. En pan blanco, integral o con semillas.
- Tortitas de maíz o de arroz.
- Un puñado de frutos secos: almendras, nueces, avellanas.

For this new school year, in COMEDOR SALUDABLE, we have prepared some proposals for healthy lunch.

If we plan in advance the lunch to take to school, we will avoid the monotony and resorting to inappropriate last minute lunch options for maintaining a balance diet.

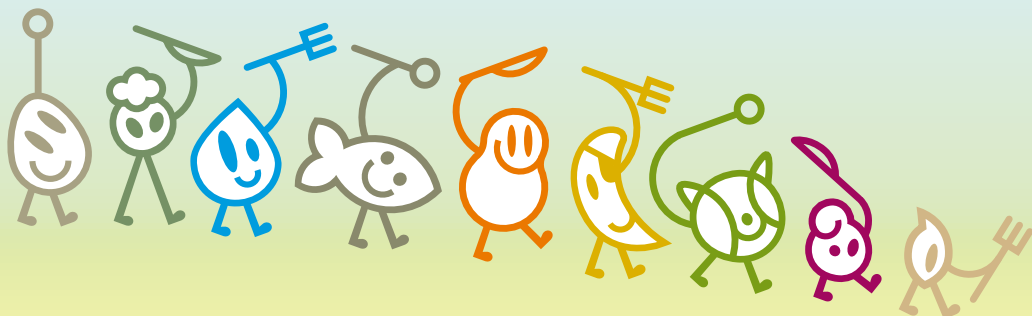
To you find it easier, we will propose you some proposals of healthy lunch, to mix in different ways, adapting to taste of each one.

Our ideas:

- Seasonal fruit. Avoid bottling juices.
- Cherry tomatoes, baby carrots.
- Sandwiches: preferably, serrano ham or cooked ham, chicken or turkey breast or low fat cheese. In white bread, whole wheat bread or with seeds.
- Corn or rice pancakes.
- Some dry fruits: almonds, walnuts, hazelnuts.

HAPPY HEALTHY OCTOBER!

Os deseamos
un ¡FELIZ y
SALUDABLE MES
DE OCTUBRE!



COMEDOR
Saludable