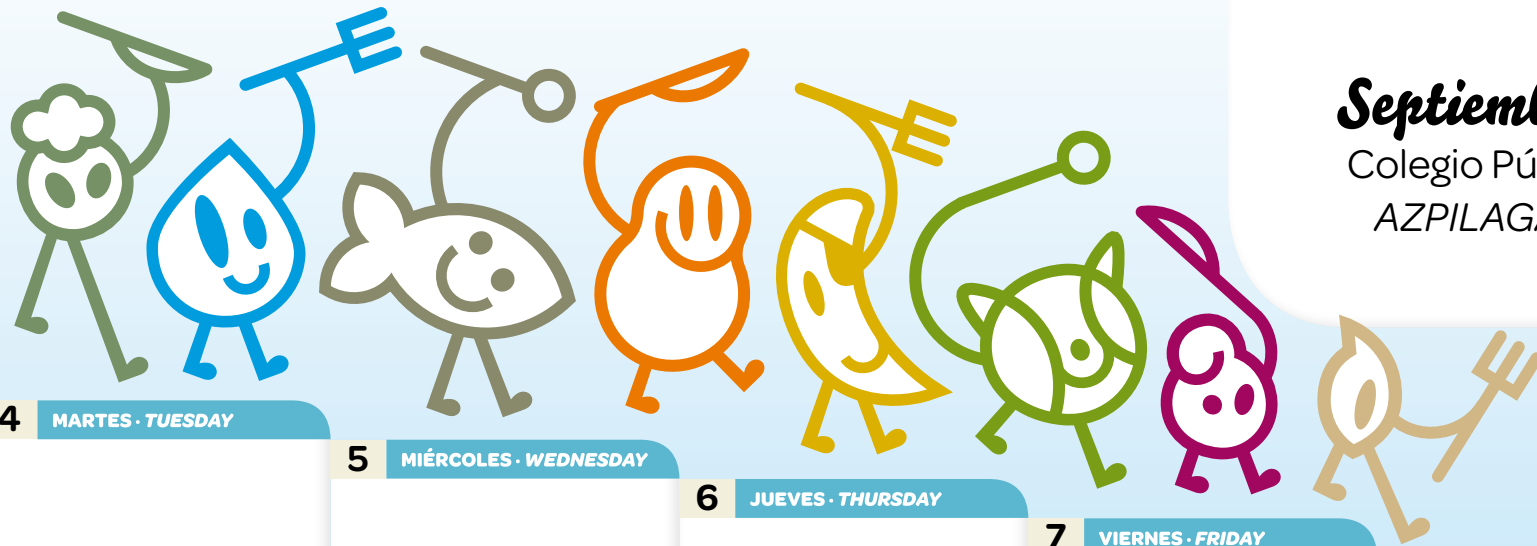


COMEDOR Saludable

Septiembre . September
Colegio Público AZPILAGAÑA
AZPILAGAÑA State School



3 LUNES - MONDAY

4 MARTES - TUESDAY

5 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

6 JUEVES - THURSDAY

7 VIERNES - FRIDAY

10 LUNES - MONDAY

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Lomos de merluza en fritada
- ▶ Fruta
- Pinto beans
- Fried hake loins
- Fruit

11 MARTES - TUESDAY

- ▶ Coditos con tomate natural
- ▶ Lomo adobado de cerdo con calabacín rebozado
- ▶ Fruta
- Elbow macaroni with natural tomato
- Marinated pork loin with covered zucchini
- Fruit

12 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Puré de guisantes con picatostes
- ▶ Pechuga de pollo con verduras
- ▶ Lácteo
- Peas puree with croutons
- Chicken breast with vegetables
- Dairy

13 JUEVES - THURSDAY

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

14 VIERNES - FRIDAY

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

17 LUNES - MONDAY

- ▶ Puré de zanahorias
- ▶ Hamburguesas caseras en salsa
- ▶ Fruta
- Carrot puree
- Home-made burgers in sauce
- Fruit

18 MARTES - TUESDAY

- ▶ Espirales gratinados
- ▶ Caldereta de rape
- ▶ Lácteo
- Macaroni au gratin
- Monkfish stew
- Dairy

19 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

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

20 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Arroz blanco con tomate natural
- ▶ Pollo a la jardinera
- ▶ Lácteo
- White rice with natural tomato
- Chicken with vegetables
- Dairy

21 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Filete de limanda con lechuga
- ▶ Fruta
- White beans
- Fillet of lemon sole with lettuce
- Fruit

24 LUNES - MONDAY

- ▶ Alubia verde
- ▶ Redondo de ternera en salsa
- ▶ Fruta
- Green beans
- Round steak in sauce
- Fruit

25 MARTES - TUESDAY

- ▶ Garbanzos
- ▶ San Jacobo con tomate de ensalada
- ▶ Lácteo
- Chickpeas
- San Jacobo with salad tomato
- Dairy

26 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Arroz tres delicias
- ▶ Filete de platija a la romana con limón
- ▶ Fruta
- 3 Delights rice
- Fillet of flounder in butter with lemon
- Fruit

27 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Jamoncitos de pollo al ajillo
- ▶ Lácteo
- Vegetable puree
- Chicken drumsticks with garlic
- Dairy

28 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Patatas con chorizo
- ▶ Merluza a la mediterránea
- ▶ Fruta
- Potatoes with chorizo
- Hake in mediterranean style
- Fruit

LUNES - MONDAY

MARTES - TUESDAY

MIÉRCOLES - WEDNESDAY

JUEVES - THURSDAY

VIERNES - FRIDAY

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.

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



Desde COMEDOR SALUDABLE, os damos la bienvenida al nuevo curso escolar 2018/2019.

¡Nuestros equipos están ya preparados para recibir y acoger al alumnado de comedor!

Durante este curso vamos a seguir realizando actividades relacionadas con hábitos saludables de alimentación, tendremos la segunda edición del concurso "La receta de mi abuel@" y trabajaremos aspectos de alimentación sostenible y desperdicio alimentario.

Durante el mes de septiembre nos centraremos en la adaptación al comedor, sobre todo del alumnado de 1º de Educación Infantil.

Os deseamos un ¡FELIZ y SALUDABLE COMIENZO!

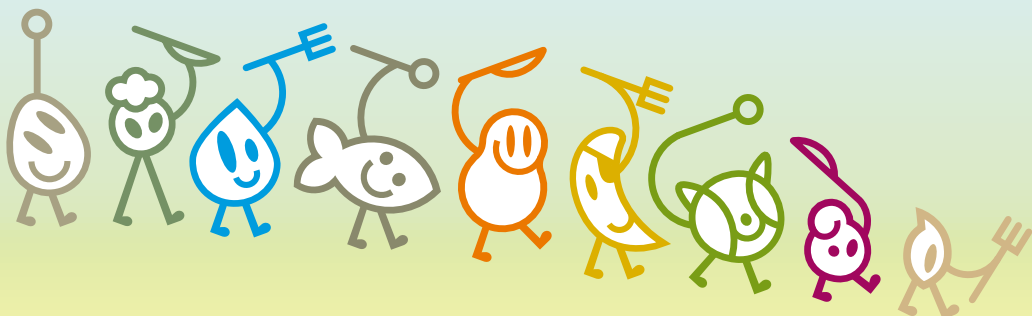
In COMEDOR SALUDABLE we welcome you to the new school year 2018/2019.

Our teams are ready to receive and welcome to students of the canteen!

During this course we will continue activities related to healthy eating habits, we will have the second edition of the "La receta de mi abuel@" contest and we will work aspects of sustainable food and food waste.

During the month of September, we will focus on adapting to the canteen, mostly students of 1st level of early childhood education.

We wish you a HAPPY and HEALTHY BEGINNING!



COMEDOR
Saludable