

COMEDOR Saludable

Abri! . April
SANTO TOMÁS DOMINICAS



2 LUNES · MONDAY

3 MARTES · TUESDAY

4 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

5 JUEVES · THURSDAY

6 VIERNES · FRIDAY

9 LUNES · MONDAY

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

10 MARTES · TUESDAY

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

11 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Arroz tres delicias
- ▶ Pollo a la jardinera
- ▶ Fruta
- 3 Delights rice
- Chicken with vegetables
- Fruit

12 JUEVES · THURSDAY

- ▶ Puré de verduras
- ▶ San Jacobo con tomate de ensalada
- ▶ Lácteo
- Vegetable puree
- San Jacobo with salad tomato
- Dairy

13 VIERNES · FRIDAY

- ▶ Patatas con chorizo
- ▶ Lomos de merluza en fritada
- ▶ Fruta
- Potatoes with chorizo
- Fried hake loins
- Fruit

16 LUNES · MONDAY

- ▶ Lentejas
- ▶ Filete de granadero con lechuga
- ▶ Fruta
- Lentils
- Fillet of grenadier with lettuce
- Fruit

17 MARTES · TUESDAY

- ▶ Puré de guisantes
- ▶ Albóndigas con tomate
- ▶ Fruta
- Peas puree
- Meat-balls with tomato
- Fruit

18 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Macarrones con tomate natural
- ▶ Cabezada asada en salsa con zanahoria
- ▶ Fruta
- Macaroni with natural tomato
- Roasted head-stall in sauce with carrots
- Fruit

19 JUEVES · THURSDAY

- ▶ Borraja con patata
- ▶ Pollo a la naranja
- ▶ Fruta
- Borage with potatoes
- Chicken with orange
- Fruit

20 VIERNES · FRIDAY

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

23 LUNES · MONDAY

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

24 MARTES · TUESDAY

- ▶ Arroz a la jardinera
- ▶ Croquetas de pescado con ensalada de maíz
- ▶ Fruta
- Rice with vegetables
- Fish croquettes with corn salad
- Fruit

25 MIÉRCOLES · WEDNESDAY

- ▶ Crema de calabaza
- ▶ Pechuga de pollo con verduras
- ▶ Fruta
- With pumpkin cream
- Chicken breast with vegetables
- Fruit

26 JUEVES · THURSDAY

- ▶ Garbanzos
- ▶ Caldereta de rape
- ▶ Fruta
- Chickpeas
- Monkfish stew
- Fruit

27 VIERNES · FRIDAY

- ▶ Ensalada mixta
- ▶ Lasaña de carne de la abuela María
- ▶ Lácteo
- Mix salad
- María Grand-mother's meat lasagna
- Dairy

30 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



Comenzamos el último trimestre del curso, con un montón de actividades para trabajar en el comedor. Estas son algunas de ellas:

- Taller de identificación de emociones para Ed. Infantil.
- Talleres “Eres la pera” para Ed. Primaria.
- Cuentacuentos “Un beso antes de desayunar”.
- 6ª edición del Concurso del Cartel de Comedor Saludable.

Y por supuesto nuestra esperadísima Sanifiesta, en la que tanto el alumnado como el personal de comedor disfrutarán compartiendo juegos, coreografías y muchas emociones. Además están encantados con la comida que ellos mismos eligen para ese día.

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

¡Feliz y saludable mes de abril!

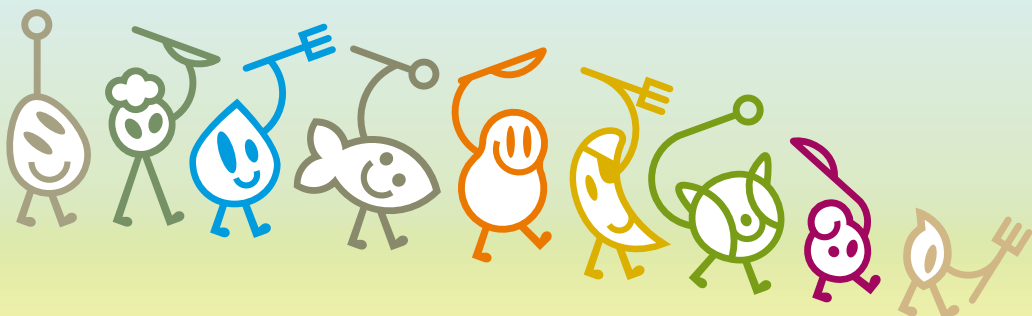
We started the last quarter of the school year, with plenty of activities to work in the canteen. There are some of them:

- Identification of emotions workshop for Children Education.
- “Eres la pera” workshop for Primary Education.
- “Un beso antes de desayunar” storyteller.
- 6th edition of the contest of the poster for Comedor Saludable.

And of course our loved Sanifiesta, where both students and canteen workers will enjoy sharing games, choreography and many emotions. They are also delighted with the food that they choose for that day.

On our Facebook page <https://www.facebook.com/ComedorSaludable/> you will find daily information about school canteens.

Happy and healthy april!



COMEDOR
Saludable