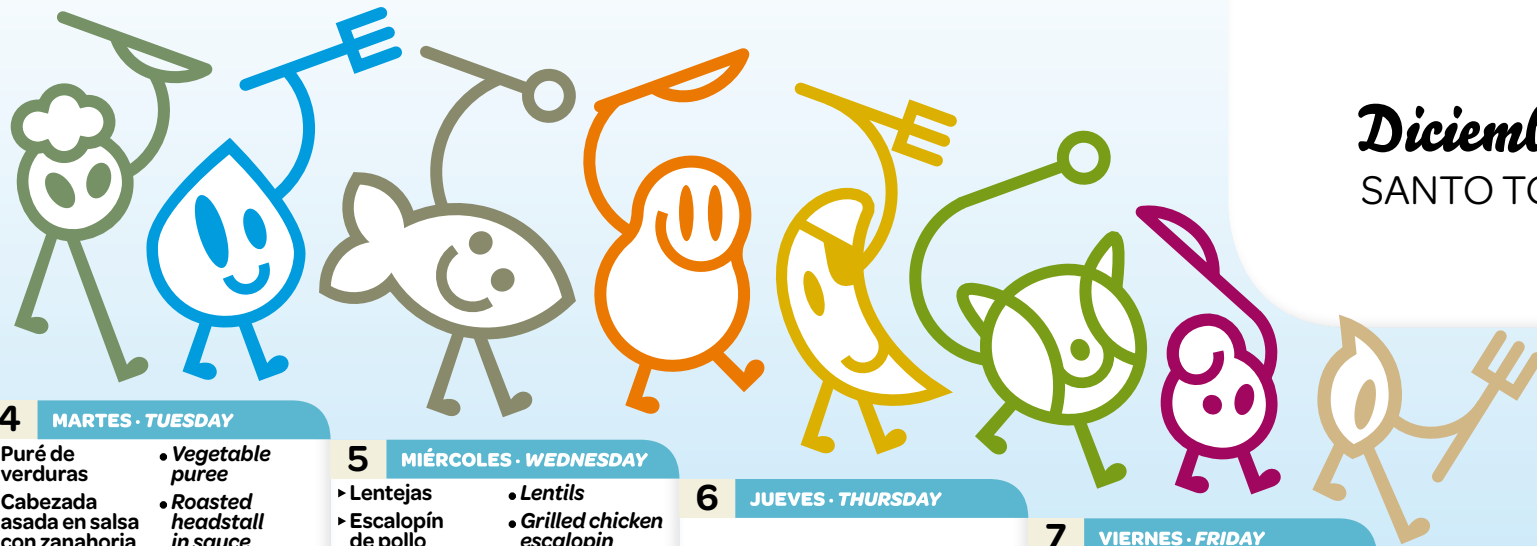


COMEDOR Saludable

Diciembre . December
SANTO TOMÁS DOMINICAS



3 LUNES - MONDAY

4 MARTES - TUESDAY

5 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

6 JUEVES - THURSDAY

7 VIERNES - FRIDAY

10 LUNES - MONDAY

11 MARTES - TUESDAY

12 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

13 JUEVES - THURSDAY

14 VIERNES - FRIDAY

17 LUNES - MONDAY

18 MARTES - TUESDAY

19 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

20 JUEVES - THURSDAY

21 VIERNES - FRIDAY

24 LUNES - MONDAY

25 MARTES - TUESDAY

26 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

27 JUEVES - THURSDAY

28 VIERNES - FRIDAY

31 LUNES - MONDAY

MARTES - TUESDAY

MIÉRCOLES - WEDNESDAY

JUEVES - THURSDAY

VIERNES - FRIDAY

- Crema de calabacín
- Hamburguesas caseras en salsa
- Fruta
- With zucchini cream
- Home-made burgers in sauce
- Fruit

- Puré de verduras
- Cabezada asada en salsa con zanahoria
- Fruta
- Vegetable puree
- Roasted headstall in sauce with carrots
- Fruit

- Lentejas
- Escalopin de pollo a la plancha con champiñón
- Fruta
- Lentils
- Grilled chicken escalopin mushrooms
- Fruit

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

- Acelga con patatas
- Redondo de ternera en salsa
- Fruta
- Chards with potatoes
- Round steak in sauce
- Fruit

- Arroz blanco con tomate natural
- Merluza en salsa verde
- Fruta
- White rice with natural tomato
- Hake in green sauce
- Fruit

- Sopa de cocido
- Jamoncitos de pollo al ajillo
- Lácteo
- Stew soup
- Chicken drumsticks with garlic
- Dairy

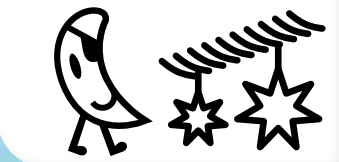
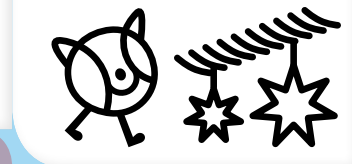
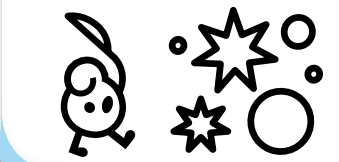
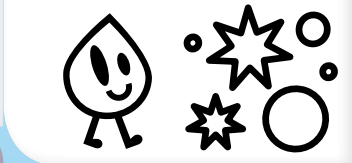
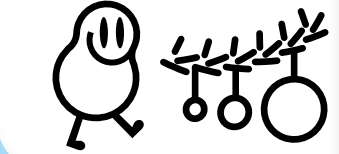
- Alubias verdes
- Ternera guisada con verduras
- Fruta
- Green beans
- Beef stewed with vegetables
- Fruit

- Arroz 3 delicias
- Lomo adobado de cerdo con calabacín rebozado
- Fruta
- 3 Delights rice
- Marinated pork loin with covered zucchini
- Fruit

- Garbanzos
- Filete de granadero con limón
- Fruta
- Chickpeas
- Fillet of grenadier with lemon
- Fruit

- Macarrones con salsa boloñesa
- Muslo de pollo asado con patatas chips
- Postre navideño
- Macaroni with bolognese sauce
- Roasted chicken tight with potato chips
- Christmas desert

- Puré de zanahorias
- Tortilla de patata con tomate de ensalada
- Lácteo
- Carrot puree
- Spanish omelette with salad tomato
- Dairy



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)

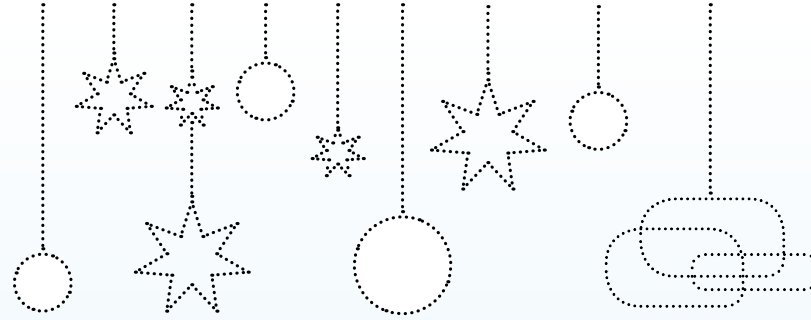
Meat — Fish or egg

Fish — Lean meat, egg or cold meat

Egg — Fish, meat or cold meat

Fruit — Fruit or dairy product

Dairy dessert — Fruit



Y sin darnos cuenta ya hemos llegado al mes de diciembre, mes de celebraciones y alegría en nuestros comedores.

Durante este mes:

- Entregaremos a las familias los informes trimestrales de comedor, que son de gran ayuda para el seguimiento personalizado de cada alumno/a.
- Se termina el plazo para participar en la 3ª Edición del concurso "La receta de mi abuel@", que este año viene acompañado de una sorpresa final muy especial.
- Y por último, nos divertiremos decorando el comedor con motivos navideños y celebraremos la llegada de la Navidad.

¡Aprovechad estas vacaciones para cocinar en familia y que los niños disfruten preparando recetas navideñas!

Todo el equipo de Comedor Saludable, os desea una

**¡FELIZ Y SALUDABLE
NAVIDAD!**

And without realizing already we have reached December, month of celebrations and joy in our canteens.

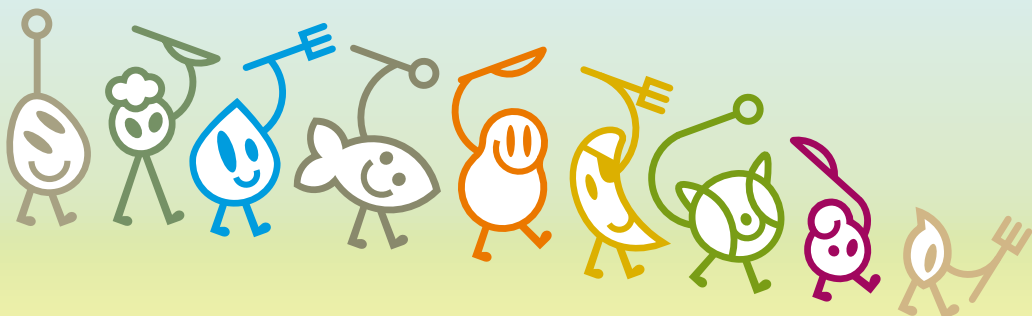
During this month:

- We will deliver the families the quarterly reports of the canteen, which are helpful for the personalized follow-up of each student.
- The term ends to participate in the 3rd edition of "La receta de mi abuel@" contest, which, this year comes with a very special surprise ending.
- And finally, we will have fun decorating the canteen with Christmas and celebrate the arrival of Christmas.

Take advantage of these holidays for family cooking and children enjoy preparing Christmas recipes!

All the Comedor Saludable team wish you

**HAPPY AND
HEALTHY
CHRISTMAS!**



**COMEDOR
Saludable**