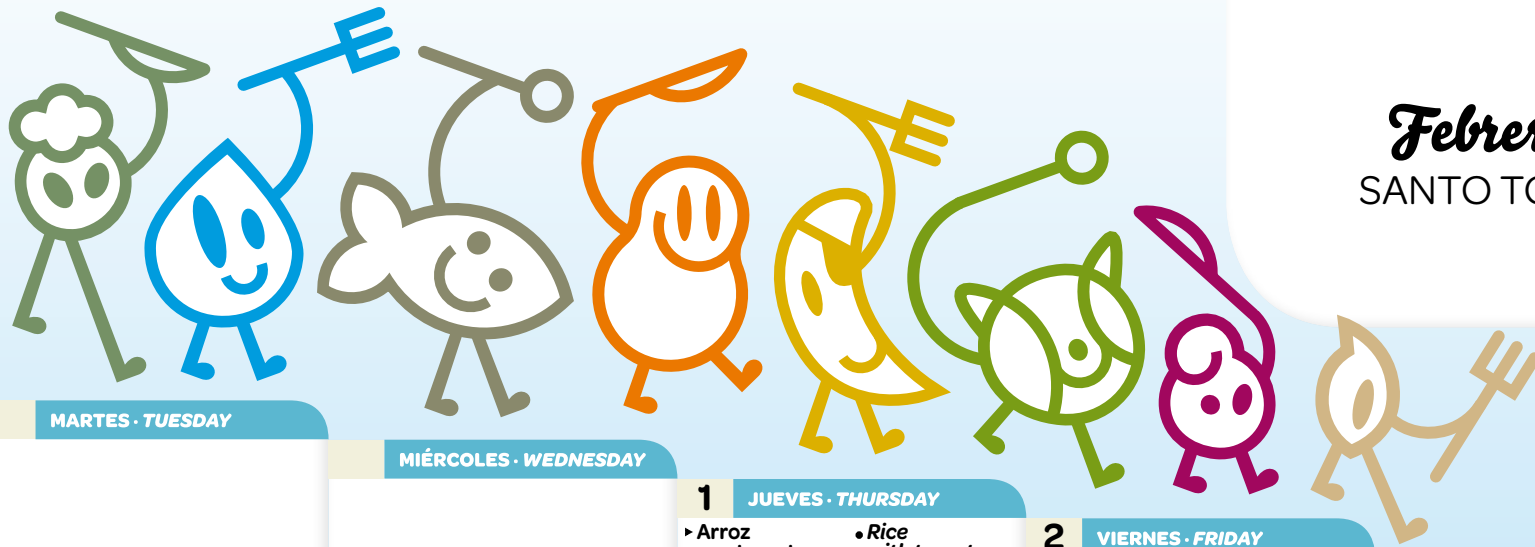


COMEDOR Saludable



Febrero . February
SANTO TOMÁS DOMINICAS



COMEDOR Saludable

LUNES - MONDAY

Blank menu for Monday.

5 LUNES - MONDAY

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

12 LUNES - MONDAY

Blank menu for Monday.

19 LUNES - MONDAY

- ▶ Puré de zanahorias
- ▶ Albóndigas con salsa vegetal
- ▶ Fruta
- Carrots puree
- Meat-balls with vegetal sauce
- Fruit

26 LUNES - MONDAY

- ▶ Alubia verde
- ▶ Escalope de cerdo con pimientos morrones
- ▶ Lácteo
- Green bean
- Pork escalope with morron peppers
- Dairy

MARTES - TUESDAY

Blank menu for Tuesday.

6 MARTES - TUESDAY

- ▶ Paella
- ▶ Cabezada a la riojana
- ▶ Fruta
- Paella
- Headstall in Roja style
- Fruit

13 MARTES - TUESDAY

Blank menu for Tuesday.

20 MARTES - TUESDAY

- ▶ Macarrones con tomate
- ▶ Filete de granadero con ensalada de maíz
- ▶ Lácteo
- Macaroni with tomato
- Fillet of grenadier with corn salad
- Dairy

27 MARTES - TUESDAY

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

MIÉRCOLES - WEDNESDAY

Blank menu for Wednesday.

7 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Acelga con patatas
- ▶ Muslo de pollo asado con pimientos morrones
- ▶ Lácteo
- Chards with potatoes
- Roasted chicken thigh with morron peppers
- Dairy

14 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Alubias pintas
- ▶ Filete de limanda con limón
- ▶ Lácteo
- Pinto beans
- Fillet of lemon sole with lemon
- Dairy

21 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Borraja con patata
- ▶ Lomo a la aragonesa
- ▶ Fruta
- Borage with potatoes
- Por loin in Aragon style
- Fruit

28 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Muslo de pollo asado con zanahoria baby
- ▶ Fruta
- Vegetables puree
- Roasted chicken thigh with baby carrots
- Fruit

1 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Bacalao al horno con champiñón
- ▶ Fruta
- Rice with tomato
- Baked cod with mushrooms
- Fruit

8 JUEVES - THURSDAY

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

15 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Coditos gratinados
- ▶ Ragout de ternera
- ▶ Fruta
- Elbow macaroni au gratin
- Beef ragout
- Fruit

22 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Arroz tres delicias
- ▶ Escalopín de pollo a la plancha con champiñón
- ▶ Fruta
- 3 Delights rice
- Grilled chicken escalopin with mushrooms
- Fruit

JUEVES - THURSDAY

Blank menu for Thursday.

2 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Alubia verde
- ▶ San Jacobo con tomate de ensalada
- ▶ Lácteo
- Green beans
- San Jacobo with salad tomato
- Dairy

9 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Puré de verduras
- ▶ Hamburguesas en salsa
- ▶ Lácteo
- Vegetable puree
- Burgeres in sauce
- Dairy

16 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Alubia verde
- ▶ Tortilla de patata con tomate de ensalada
- ▶ Fruta
- Green beans
- Spanish omelette with salad tomato
- Fruit

23 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Garbanzos
- ▶ Croquetas de pescado con lechuga
- ▶ Lácteo
- Chickpeas
- Fish croquettes with lettuce
- Dairy

VIERNES - FRIDAY

Blank menu for 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.

- **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



¡Llega el mes de febrero con nuestro tradicional SANICARNAVAL!

En este trimestre dedicado a la sostenibilidad daremos una nueva vida a los envases, reutilizándolos para elaborar maracas y caretas de lo más variopintas.

- El alumnado de Educación Infantil llevará a cabo la actividad “Un envase, un tesoro”, en la que botes de yogur se convertirán en vistosas maracas con la ayuda de garbanzos, granos de arroz, pinturas y unas cuantas pegatinas.
- Los alumnos y alumnas de Primer Ciclo de Primaria darán una nueva vida a platos y vasos desechables y los transformarán en caras de gato, cerdo, vaca... en “Otra vida divertida”.
- Para segundo y tercer ciclo aumentará la complejidad en la ejecución. ¡Estamos esperando ver las creaciones!

También durante este mes celebraremos la “Semana de los Buenos Tratos”, en la que trabajaremos en el fomento de valores como el respeto, la empatía y la equidad.

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

¡FELIZ y SALUDABLE MES DE FEBRERO!

It comes in February with our traditional SANICARNAVAL!

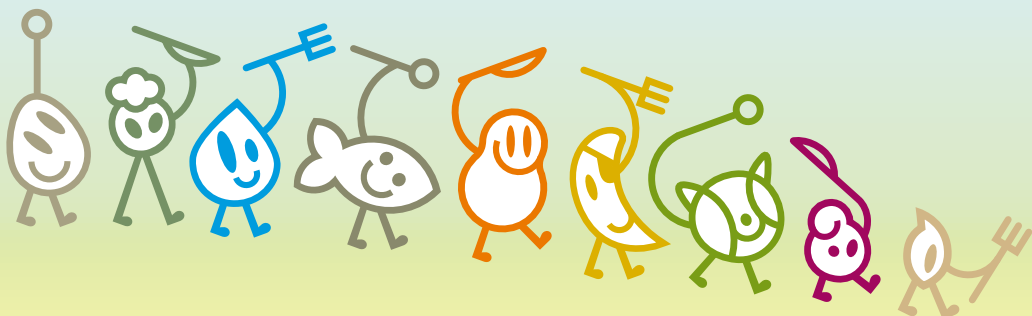
This quarter we have worked sustainability and we will give a new life to packaging, reusing, them to make maracas and different masks.

- Children Education students carry out the “Un envase, un tesoro” activity, where yogurt pots will become showy maracas with the help of chickpeas, rice, paints and a few stickers.
- Students of First Cycle of Primary Education will give a new life to disposable dishes and glasses and transform them into faces of cat, pig, cow...in “Otra vida divertida” activity.
- For second and third cycle the activities will be more complicated. We are waiting to see the creations!mos esperando ver las creaciones!

Also this month we will celebrate “Semana de los Buenos Tratos” week, in which we will work in the promotion of values as respect, empathy and equity.

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

HAPPY AND HEALTHY FEBRUARY!



**COMEDOR
Saludable**