

COMEDOR Saludable

Junio . June
SANTO TOMÁS DOMINICAS



LUNES - MONDAY	MARTES - TUESDAY	MIÉRCOLES - WEDNESDAY	JUEVES - THURSDAY	VIERNES - FRIDAY
				1 VIERNES - FRIDAY ▶ Crema de calabaza ▶ Jamoncitos de pollo al chilindrón ▶ Lácteo • With pumpkin cream • Chicken drumsticks in chilindron style • Dairy
4 LUNES - MONDAY ▶ Alubia verde ▶ Ragout de termera ▶ Fruta • Green beans • Beef ragout • Fruit	5 MARTES - TUESDAY ▶ Paella ▶ Merluza en salsa verde ▶ Fruta • Paella • Hake in green sauce • Fruit	6 MIÉRCOLES - WEDNESDAY ▶ Puré de verduras ▶ Lomo a la aragonesa ▶ Fruta • Vegetable puree • Pork loin in Aragon Style • Fruit	7 JUEVES - THURSDAY ▶ Tallarines con tomate natural ▶ Escalopín de pollo a la planca con champiñón ▶ Fruta • Noodles with natural tomato • Grilled chicken escalopin with mushrooms • Fruit	8 VIERNES - FRIDAY ▶ Garbanzos ▶ Filete de limanda con limón ▶ Lácteo • Chickpeas • Fillet of lemon sole with lemon • Dairy
11 LUNES - MONDAY ▶ Puré de patata ▶ Albóndigas caseras con tomate ▶ Fruta • Potatoes puree • Home-made meat-balls with tomato • Fruit	12 MARTES - TUESDAY ▶ Lentejas ▶ Muslo de pollo asado con zanahoria baby ▶ Fruta • Lentils • Roasted chicken tight with baby carrots • Fruit	13 MIÉRCOLES - WEDNESDAY ▶ Macarrones con salsa boloñesa ▶ Bacalao al horno con patata ▶ Fruta • Macaroni with bolognese sauce • Baked cod with potato • Fruit	14 JUEVES - THURSDAY ▶ Borraja con patata ▶ Jamón fresco en piperrada ▶ Fruta • Borage with potatoes • Fresh jam with peppers • Fruit	15 VIERNES - FRIDAY ▶ Arroz blanco con tomate natural ▶ Filete de granadero con lechuga ▶ Lácteo • White rice with natural tomato • Fillet of grenadier with lettuce • Dairy
18 LUNES - MONDAY ▶ Alubias pintas ▶ Lomos de merluza en fritada ▶ Fruta • Pinto beans • Fried hake loins • Fruit	19 MARTES - TUESDAY ▶ Coditos con tomate natural ▶ Lomo adobado de cerdo con calabacín rebozado ▶ Helado • Elbow macaroni with natural tomato • Marinated pork loin with covered zucchini • Ice-cream	20 MIÉRCOLES - WEDNESDAY ▶ Fruta	21 JUEVES - THURSDAY ▶ Fruta	22 VIERNES - FRIDAY ▶ Fruta
25 LUNES - MONDAY ▶ Fruta	26 MARTES - TUESDAY ▶ Fruta	27 MIÉRCOLES - WEDNESDAY ▶ Fruta	28 JUEVES - THURSDAY ▶ Fruta	29 VIERNES - FRIDAY ▶ Fruta

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

CENA

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 junio y desde COMEDOR SALUDABLE queremos despedir el curso deseando a todas las familias un feliz y saludable verano. Ha sido un curso en el que hemos vivido momentos inolvidables, nos hemos divertido y hemos aprendido mucho. Para el curso que viene tenemos preparadas nuevas actividades que nos ayudarán en nuestra misión de inculcar hábitos de alimentación saludable en los niños y niñas. Seguiremos trabajando en temas de sostenibilidad, sensibilizando al alumnado en relación al despilfarro alimentario en su día a día.

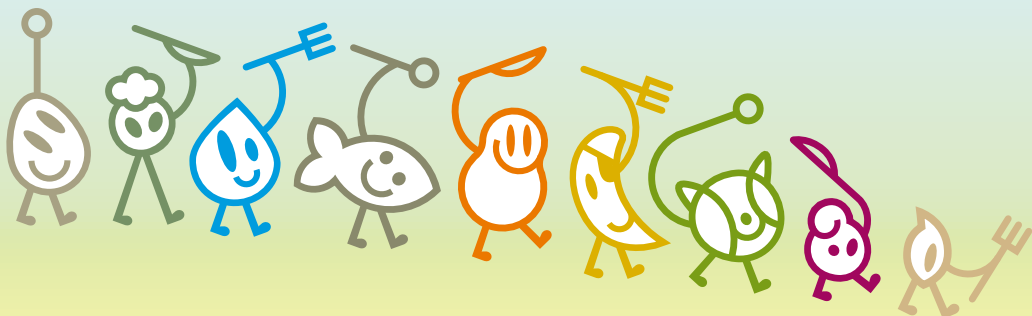
Hasta entonces, todo el equipo de COMEDOR SALUDABLE os desea un:

*¡Feliz y
saludable
verano!*

Gets month of June and from COMEDOR SALUDABLE we want to dismiss the course wishing all families a happy and healthy summer. It has been a course in which we have lived unforgettable moments, we have fun and we learned a lot. For next year we have prepared new activities that will help us in our mission to inculcate habits of healthy eating in children. We will continue working on sustainability issues, raising awareness to students in relation to food waste in their day to day.

Until then, COMEDOR SALUDABLE team wish you a:

*Happy
and healthy
summer!*



**COMEDOR
Saludable**