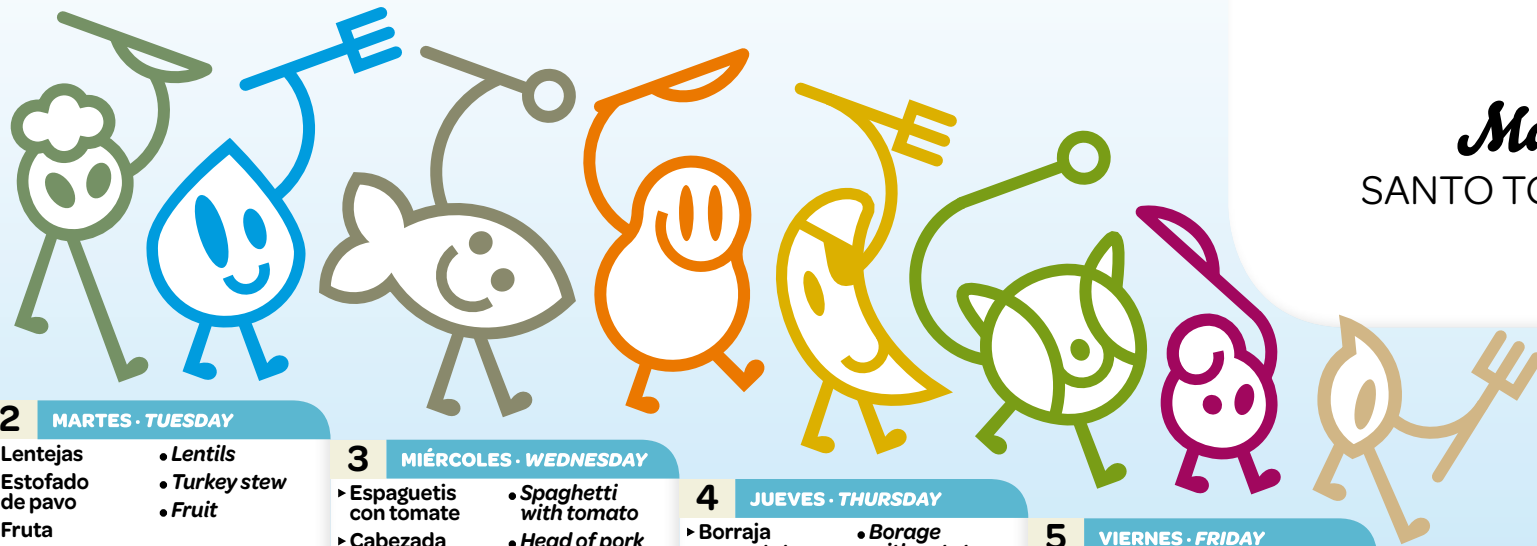


# COMEDOR Saludable

Mayo . May  
SANTO TOMÁS DOMINICAS



## 1 LUNES - MONDAY

- ▶ Judía verde con patatas
- ▶ Escalope con patatas fritas
- ▶ Fruta
- Green beans with potatoes
- Escalope with french fries
- Fruit

## 8 LUNES - MONDAY

- ▶ Lentijas
- ▶ Ragout de ternera
- ▶ Fruta
- Lentils
- Veal ragout
- Fruit

## 15 LUNES - MONDAY

- ▶ Macarrones gratinados
- ▶ Merluza al horno con calabacín
- ▶ Fruta
- Gratin macaroni
- Hake baked with zucchini
- Fruit

## 22 LUNES - MONDAY

- ▶ Tortilla de patata con tomate fresco
- ▶ Fruta
- Lentils
- Potato omelette with fresh tomato
- Fruit

## 29 LUNES - MONDAY

- ▶ Arroz de la huerta
- ▶ Filete de limanda a la romana con limón
- ▶ Fruta
- Garden rice
- Fillet of lemon sole in batter with lemon
- Fruit

## 2 MARTES - TUESDAY

- ▶ Sopa de cocido
- ▶ Albóndigas con tomate
- ▶ Fruta
- Stew soup
- Meatballs with tomato
- Fruit

## 9 MARTES - TUESDAY

- ▶ Paella
- ▶ Filete de dorada con limón
- ▶ Fruta
- Paella
- Fillet of bream with lemon
- Fruit

## 16 MARTES - TUESDAY

- ▶ Garbanzos
- ▶ Jamoncitos de pollo al ajillo con pimientos
- ▶ Fruta
- Chickpeas
- Garlic chicken drumsticks with peppers
- Fruit

## 23 MARTES - TUESDAY

- ▶ Puré de verdura
- ▶ Cabezada asada en salsa
- ▶ Fruta
- Vegetable puree
- Roast beef in sauce
- Fruit

## 30 MARTES - TUESDAY

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Filete de limanda a la romana con limón
- ▶ Fruta
- Garden rice
- Fillet of lemon sole in batter with lemon
- Fruit

## 3 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Espaguetis con tomate
- ▶ Cabezada de cerdo a la plancha con pimientos
- ▶ Fruta
- Spaghetti with tomato
- Head of pork grilled with peppers
- Fruit

## 10 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Alubias blancas
- ▶ Bacalao al horno con limón
- ▶ Fruta
- White beans
- Baked cod with lemon
- Fruit

## 17 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Puré de verdura
- ▶ Cabezada asada en salsa
- ▶ Fruta
- Vegetable puree
- Roast beef in sauce
- Fruit

## 24 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Filete de limanda a la romana con limón
- ▶ Fruta
- Garden rice
- Fillet of lemon sole in batter with lemon
- Fruit

## 31 MIÉRCOLES - WEDNESDAY

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Filete de limanda a la romana con limón
- ▶ Fruta
- Garden rice
- Fillet of lemon sole in batter with lemon
- Fruit

## 4 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Borraja con patatas
- ▶ Redondo de ternera con patatas dado
- ▶ Fruta
- Borage with potatoes
- Round steak with die potatoes
- Fruit

## 11 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Crema de calabacín
- ▶ Pechuga de pollo a la plancha con champiñones
- ▶ Fruta
- Cream of zucchini
- Chicken breast grilled with mushrooms
- Fruit

## 18 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Alubias pintas
- ▶ RECETA GANADORA: Ajoarriero de Gregorio
- ▶ Fruta
- Pinto beans
- RECIPE WINNER: Gregorio's ajoarriero
- Fruit

## 25 JUEVES - THURSDAY

- ▶ Patatas a la riojana
- ▶ Filete de platija a la romana con lechuga
- ▶ Fruta
- The Rioja style potatoes
- Fillet of plaice in batter with lettuce
- Fruit

## JUEVES - THURSDAY

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Filete de limanda a la romana con limón
- ▶ Fruta
- Garden rice
- Fillet of lemon sole in batter with lemon
- Fruit

## 5 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Arroz a la jardinera
- ▶ Filete de limanda a la romana con limón
- ▶ Yogur de sabor
- Garden rice
- Fillet of lemon sole in batter with lemon
- Yogurt of flavour

## 12 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Coditos con tomate
- ▶ Merluza a la orly con lechuga
- ▶ Yogur griego
- Elbow macaroni with tomato
- Hake in orly way with lettuce
- Greek yogurt

## 19 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Puré de zanahorias
- ▶ Lomo adobado con verduras
- ▶ Yogur de sabor
- Carrot puree
- Marinated pork loin with vegetables
- Yogurt of flavour

## 26 VIERNES - FRIDAY

- ▶ Judía verde con patatas
- ▶ Hamburguesas con tomate
- ▶ Yogur de sabor
- Green beans with potatoes
- Hamburgers with tomato
- Yogurt of flavour

## VIERNES - FRIDAY

- ▶ Arroz con tomate
- ▶ Filete de limanda a la romana con limón
- ▶ Fruta
- Garden rice
- Fillet of lemon sole in batter with lemon
- Fruit

2017

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

Cooked or raw vegetables

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



Vamos llegando al final del curso escolar y estas son algunas de las actividades que realizaremos en el comedor durante este mes de mayo:

### Talleres de emociones

- “La varita Mágica” para Educación Infantil.
- Taller “El circo mundial de las emociones” para 1º y 2º de Educación Primaria.
- Taller “Las gafas de ver bonito” de 3º a 6º Primaria.

### Concurso de dibujo “Cartel Comedor Saludable”

El alumnado de 5º y 6º de Primaria podrá participar en este concurso y el cartel ganador será el cartel oficial de Comedor Saludable para el próximo curso 2017/2018. Además la persona ganadora conseguirá un vale regalo y obtendrá becas comedor para su centro escolar.

Y también tendremos la **“Sanifiesta”**, con un montón de actividades, un menú elegido por consenso entre todos los niños y niñas del comedor y alguna que otra sorpresa que les va a encantar! .

¡Feliz y saludable mes de mayo!

We are coming to the end of the school year and these are some of the activities that we will carry out in the canteen during the month of may:

### Workshops of emotions

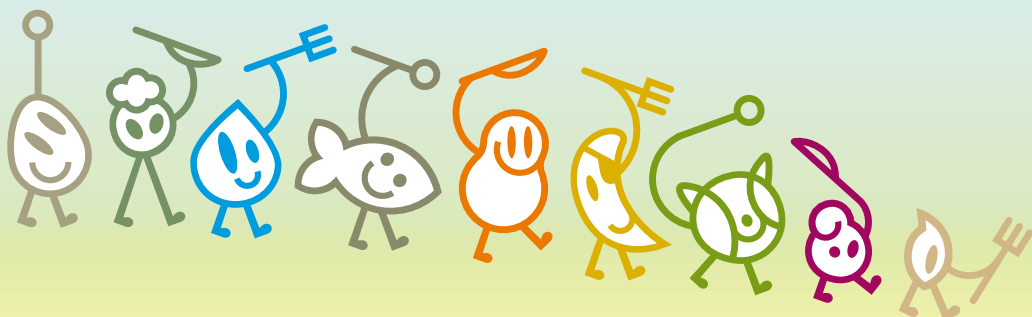
- “La varita Mágica” for Children Education.
- “El circo mundial de las emociones” workshop for 1st and 2nd years of Primary Education.
- “Las gafas de ver bonito” workshop for from 3rd to 6th years of Primary Education.

### “Cartel Comedor Saludable” drawing contest

The 5th and 6th years of Primary Education students can take part in this contest and the winning poster will be official poster of Comedor Saludable for next year 2017/2018. A part from that, the winner will get a voucher gift and will get some grants for the canteen at the school.

And we will also have **“Sanifiesta”**, with a lot of activities, a chosen menu done by all the children of the canteen and some more surprises. All of them will be astonished!

Happy and healthy month of may!



COMEDOR  
Saludable