

SCHOOL MENU APRIL/ABRIL

MONDAY/LUNES 2	TUESDAY/MARTES 3	WEDNESDAY/MIÉRCOLES 4	THURSDAY/JUEVES 5	FRIDAY/VIERNES 6
	Puré de pollo Yogur	Puré de huevo Yogur	Puré de lenguado Yogur	Puré de garbanzos Yogur
MONDAY/LUNES 9	TUESDAY/MARTES 10	WEDNESDAY/MIÉRCOLES 11	THURSDAY/JUEVES 12	FRIDAY/VIERNES 13
Puré de huevo Yogur	Puré de ternera Yogur	Puré de pollo Yogur	Puré de garbanzos Yogur	Puré de lenguado Yogur
MONDAY/LUNES 16	TUESDAY/MARTES 17	WEDNESDAY/MIÉRCOLES 18	THURSDAY/JUEVES 19	FRIDAY/VIERNES 20
Puré de lentejas Yogur	Puré de ternera Yogur	Puré de huevo Yogur	Puré de pollo Yogur	Puré de merluza Yogur
MONDAY/LUNES 23	TUESDAY/MARTES 24	WEDNESDAY/MIÉRCOLES 25	THURSDAY/JUEVES 26	FRIDAY/VIERNES 27
Puré de huevo Yogur	Puré de bacalao Yogur	Puré de garbanzos Yogur	Puré de pollo Yogur	Puré de ternera Yogur
MONDAY/LUNES 30	TUESDAY/MARTES 1	WEDNESDAY/MIÉRCOLES 2	THURSDAY/JUEVES 3	FRIDAY/VIERNES 4
Puré de pollo Yogur				

Pirámide Naos

Alimentación: **Actividad física:**

Ocasionalmente
Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

Ocasionalmente
Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

Varias veces a la semana
Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

Varias veces a la semana
Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

A diario
Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

A diario
Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.

Bebe + agua
Estilo de vida Saludable

Agua
El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

estrategia **naos**
¡come sano y muévete!