

# SCHOOL MENU

## APRIL/ABRIL

MONDAY/LUNES 2	TUESDAY/MARTES 3	WEDNESDAY/MIÉRCOLES 4	THURSDAY/JUEVES 5	FRIDAY/VIERNES 6
	Lentejas con chorizo	Judías verdes rehogadas con jamón	Garbanzos con tomate huevo y pimienta	Arroz blanco con salsa de tomate
	Alitas de pollo con ensalada	Lenguado al limón con ensalada	Tortilla de patata con ensalada	Bacalao encebollado y ensalada
	Fresa o manzana	Manzana o plátano	Fresa o pera	Plátano y pera
	Agua y pan	Agua y pan	Agua y pan	Agua y pan
MONDAY/LUNES 9	TUESDAY/MARTES 10	WEDNESDAY/MIÉRCOLES 11	THURSDAY/JUEVES 12	FRIDAY/VIERNES 13
Fideuá a la marinera (gambas, chirlas y calamares)	Judías pintas con arroz	Crema de zanahorias y patata	Sopa de cocido	Menestra de verduras rehogada con jamón
Tortilla de calabacín con ensalada	Albóndigas de ternera a la jardinera	Emperador en salsa y ensalada	Cocido completo (pollo, ternera, morcilla, chorizo y repollo)	Empanadillas de atún y croquetas de bacalao con ensalada
Fresa o naranja	Fresa o pera	Plátano o manzana	Plátano o pera	Plátano o naranja
Agua y pan	Agua y pan	Agua y pan	Agua y pan	Agua y pan
MONDAY/LUNES 16	TUESDAY/MARTES 17	WEDNESDAY/MIÉRCOLES 18	THURSDAY/JUEVES 19	FRIDAY/VIERNES 20
Lentejas con verduras (puerro, calabaza, cebolla y zanahoria)	Arroz tres delicias (j. york, zanahorias y tortilla de francesa)	Ensalada campera (patata, huevo, tomate, cebolla, pimienta y atún)	Judías verdes con salsa de tomate	Ensalada de garbanzos (pavo, atún, cebolla, huevo y tomate)
Filetes rusos con ensalada	Lenguado en salsa de champiñón con ensalada	Tortilla francesa con ensalada	Pollo guisado con ensalada	Merluza a la romana con ensalada
Fresa o manzana	Fresa o naranja	Manzana o plátano	Manzana o pera	Plátano o pera
Agua y pan	Agua y pan	Agua y pan	Agua y pan	Agua y pan
MONDAY/LUNES 23	TUESDAY/MARTES 24	WEDNESDAY/MIÉRCOLES 25	THURSDAY/JUEVES 26	FRIDAY/VIERNES 27
Macarrones a la boloñesa	Crema de calabacín y patata	Sopa de cocido	Ensaladilla rusa (patata, atún, guisantes, zanahoria, huevo)	Guisantes con jamón
Huevo a la plancha con ensalada	Bacalao con tomate y ensalada	Cocido completo (pollo, ternera, morcilla, chorizo y repollo)	Filete de pechuga de pollo con ensalada	Filete de salmón con ensalada
Fresa o manzana	Fresa o naranja	Yogur	Pera o manzana	Pera o plátano
Agua y pan	Agua y pan	Agua y pan	Agua y pan	Agua y pan
MONDAY/LUNES 30 (C.E.I)	TUESDAY/MARTES 1	WEDNESDAY/MIÉRCOLES 2	THURSDAY/JUEVES 3	FRIDAY/VIERNES 4
Ensalada mixta con atún y picatostes				
Estofado de magro con patatas				
Fresa o manzana				
Agua y pan				

### Pirámide Naos

**Alimentación:**

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

**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.

**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. También la pasta pueden alternarse.

**Actividad física:**

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

**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**  
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!