

SCHOOL MENU MAYO/MAY

MONDAY/LUNES 30	TUESDAY/MARTES 1	WEDNESDAY/MIÉRCOLES 2	THURSDAY/JUEVES 3	FRIDAY/VIERNES 4
	NO HAY COLE	Puré de lentejas Yogur	Puré de ternera Yogur	Puré de lenguado Yogur
MONDAY/LUNES 7	TUESDAY/MARTES 8	WEDNESDAY/MIÉRCOLES 9	THURSDAY/JUEVES 10	FRIDAY/VIERNES 11
Puré de ternera Yogur	Puré de huevo Yogur	Puré de pollo Yogur	Puré de garbanzos Yogur	Puré de merluza Yogur
MONDAY/LUNES 14	TUESDAY/MARTES 15	WEDNESDAY/MIÉRCOLES 16	THURSDAY/JUEVES 17	FRIDAY/VIERNES 18
Puré de ternera Yogur	Puré de bacalao Yogur	Puré de huevo Yogur	Puré de pollo Yogur	Puré de garbanzos Yogur
MONDAY/LUNES 21	TUESDAY/MARTES 22	WEDNESDAY/MIÉRCOLES 23	THURSDAY/JUEVES 24	FRIDAY/VIERNES 25
Puré de lentejas Yogur	Puré de merluza Yogur	Puré de pollo Yogur	Puré de ternera Yogur	Puré de huevo Yogur
MONDAY/LUNES 28	TUESDAY/MARTES 29	WEDNESDAY/MIÉRCOLES 30	THURSDAY/JUEVES 31	FRIDAY/VIERNES 1
Puré de huevo Yogur	Puré de lenguado Yogur	Puré de pollo Yogur	NO HAY COLE	

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 y la pasta pueden alternarse.

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.

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.

