

# SCHOOL MENU JUNIO/JUNE

MONDAY/LUNES 28	TUESDAY/MARTES 29	WEDNESDAY/MIÉRCOLES 30	THURSDAY/JUEVES 31	FRIDAY/VIERNES 1
				Puré de ternera  Yogur
MONDAY/LUNES 4	TUESDAY/MARTES 5	WEDNESDAY/MIÉRCOLES 6	THURSDAY/JUEVES 7	FRIDAY/VIERNES 8
Puré de pollo  Yogur	Puré de huevo  Yogur	Puré de ternera  Yogur	Puré de garbanzos  Yogur	Puré de merluza  Yogur
MONDAY/LUNES 11	TUESDAY/MARTES 12	WEDNESDAY/MIÉRCOLES 13	THURSDAY/JUEVES 14	FRIDAY/VIERNES 15
Puré de pollo  Yogur	Puré de bacalao  Yogur	Puré de ternera  Yogur	Puré de huevo  Yogur	Puré de garbanzos  Yogur
MONDAY/LUNES 18	TUESDAY/MARTES 19	WEDNESDAY/MIÉRCOLES 20	THURSDAY/JUEVES 21	FRIDAY/VIERNES 22
Puré de lentejas  Yogur	Puré de merluza  Yogur	Puré de pollo  Yogur	Puré de ternera  Yogur	Puré de huevo  Yogur
MONDAY/LUNES 25	TUESDAY/MARTES 26	WEDNESDAY/MIÉRCOLES 27	THURSDAY/JUEVES 28	FRIDAY/VIERNES 29
Puré de huevo  Yogur	Puré de pollo  Yogur	Puré de lenguado  Yogur	Puré de ternera  Yogur	Puré de lentejas  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.

