

# SCHOOL MENU

## MARZO/MARCH

El Centro tiene disponible la información relativa a la presencia de alérgenos

LUNES/MONDAY 25	MARTES/TUESDAY 26	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 27	JUEVES/THURSDAY 28	VIERNES/FRIDAY 1
				Arroz con salsa de tomate  Filete de salmón con salsa de nata  Plátano o manzana Agua y pan
LUNES/MONDAY 4 (CEI)	MARTES/TUESDAY 5 (CEI)	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 6	JUEVES/THURSDAY 7	VIERNES/FRIDAY 8
Sopa de picadillo  Albóndigas de ternera a la jardinera con ensalada  Manzana o pera Agua y pan	Garbanzos con tomate, espinacas y huevo  Bacalao encebollado  Clementina o manzana Agua y pan	Fideuá a la marinera (gambas, chirlas y calamares)  Tortilla francesa con ensalada  Plátano o clementina Agua y pan	Crema de zanahoria y patata  Filete de lomo adobado con ensalada  Pera o kiwi Agua y pan	Judías pintas con arroz  Filete de lenguado al limón con ensalada  Plátano o kiwi Agua y pan
LUNES/MONDAY 11	MARTES/TUESDAY 12	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 13	JUEVES/THURSDAY 14	VIERNES/FRIDAY 15
Patatas a la riojana (pimiento,cebolla,chorizo, pimentón)  Emperador en salsa con ensalada  Pera o kiwi Agua y pan	Crema de verduras (acelga, puerro, calabacín, zanahoria y patata)  Filetes rusos con ensalada  Manzana o plátano Agua y pan	Sopa de cocido  Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)  kiwi o manzana Agua y pan	Macarrones a la boloñesa  Huevo a la plancha con ensalada  Plátano o pera Agua y pan	Lentejas con verduras  Merluza a la vizcaína con ensalada  kiwi o naranja Agua y pan
LUNES/MONDAY 18	MARTES/TUESDAY 19	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 20	JUEVES/THURSDAY 21	VIERNES/FRIDAY 22
Judías verdes con tomate  Tortilla de patata con ensalada  Plátano o fresa Agua y pan	 <p>NO HAY COLE SAN JOSÉ (DÍA DEL PADRE)</p>	Crema de calabacín y patata  Bacalao encebollado  Naranja o clementina Agua y pan	Paella mixta  Pechuga de pollo en salsa de pisto  Manzana o fresa Agua y pan	Guiso de garbanzos con tomate, pimiento y huevo  Merluza a la romana con ensalada  Clementina o plátano Agua y pan
LUNES/MONDAY 25	MARTES/TUESDAY 26	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 27	JUEVES/THURSDAY 28	VIERNES/FRIDAY 29
Macarrones con salsa de tomate y atún  Tortilla francesa con ensalada  Manzana o pera Agua y pan	Lentejas con chorizo  Hamburguesa con patatas fritas y ensalada  Fresa o mandarina Agua y pan	Crema de puerros con crujiente de jamón  Lenguado al limón con ensalada  Plátano o manzana Agua y pan	Sopa de cocido  Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)  Fresa o pera Agua y pan	Menestra de verduras rehogadas  Palitos de merluza y croquetas con ensalada  Mandarina o plátano Agua y pan

### Buenos hábitos alimenticios

- Establecer horarios fijos para cada comida.
- Planear las comidas con antelación.
- Compartir al menos una comida familiar.
- Disfrutar de la cena todos juntos.
- Hacer las comidas más originales y apetecibles.



**Pirámide Naos**

**Alimentación:**

**Ocasionalmente**  
Hay productos que solo 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, evitando 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 consumirlos a diario. También el arroz y 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 al trabajo o al colegio, andar en bicicleta, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.

**Estilo de Vida Saludable**

Bebe + agua

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



[http://www.aecosan.mssi.gov.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide\\_NAOS.htm](http://www.aecosan.mssi.gov.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm)