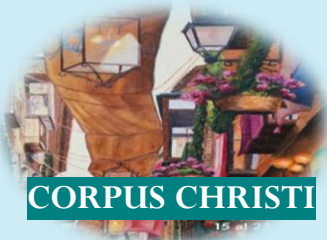


SCHOOL MENU

JUNIO/JUNE

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

LUNES/MONDAY 3	MARTES/TUESDAY 4	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 5	JUEVES/THURSDAY 6	VIERNES/FRIDAY 7
Judías verdes con salsa de tomate	Arroz tres delicias (j.york, zanahoria, tortilla francesa)	Ensalada de garbanzos (Pavo, atún, cebolla, huevo y tomate)	Gazpacho con picatostes (tomate, ajo, pimiento, pepino y cebolla)	Judías pintas con arroz
Filete de pechuga de pollo con ensalada	Salmón en salsa de nata	Escalopín de cerdo con ensalada	Tortilla de patata con ensalada	Merluza a la romana con ensalada
Melón o manzana Agua y pan	Pera o sandía Agua y pan	Plátano o melón Agua y pan	Pera o plátano Agua y pan	Sandía o manzana Agua y pan
LUNES/MONDAY 10	MARTES/TUESDAY 11	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 12	JUEVES/THURSDAY 13	VIERNES/FRIDAY 14
Guisantes con jamón	Ensaladilla rusa (patata, atún, guisantes y huevo)	Lentejas con verduras(acelga, puerro, calabacín, zanahoria y patata)	Salmorejo(tomate, pan, aceite, ajo, jamón y huevo)	Macarrones a la carbonara (nata y bacon)
Tortilla francesa con ensalada	Emperador en salsa con ensalada	Filete ruso con ensalada	Lenguado al limón con ensalada	Lomo adobado con ensalada
Melocotón o sandía Agua y pan	Sandía o plátano Agua y pan	Melón o plátano Agua y pan	Sandía o melocotón Agua y pan	Melón o manzana Agua y pan
LUNES/MONDAY 17	MARTES/TUESDAY 18	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 19	JUEVES/THURSDAY 20	VIERNES/FRIDAY 21
Crema de zanahoria y patata	Judías blancas a la vinagreta	Gazpacho con picatostes (tomate, ajo, pimiento, pepino y cebolla)		Arroz con salsa de tomate
Pollo al chilindrón con ensalada	Albóndigas en salsa con ensalada	Palitos de merluza y croquetas de bacalao con ensalada		Huevo frito a la plancha con ensalada
Fresa o manzana Agua y pan	Yogur Agua y pan	Pera o fresa Agua y pan	Helado Agua y pan	
LUNES/MONDAY 24 (CEI)	MARTES/TUESDAY 25 (CEI)	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 26 (CEI)	JUEVES/THURSDAY 27 (CEI)	VIERNES/FRIDAY 28 (CEI)
Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, pimiento y atún)	Puré de verduras (acelga, puerro, calabacín, zanahoria y patata)	Ensalada de garbanzos (Pavo, atún, cebolla, huevo y tomate)	Fideuá a la marinera (gambas, chirlas y calamares)	Lentejas con verduras(acelga, puerro, calabacín, zanahoria y patata)
Escalope de ternera con ensalada	Lenguado en salsa de champiñón con ensalada	Filete de pechuga de pollo	Huevo a la plancha con ensalada	Bacalao encebollado con ensalada
Manzana o platano Agua y pan	Manzana o melón Agua y pan	Melón o plátano Agua y pan	Sandía o melocotón Agua y pan	Melocotón o sandía Agua y pan

CONSEJO SALUDABLE

6 MERIENDAS PARA LLEVAR AL COLE

@carlosriosq



Pirámide Naos

Alimentación:

Actividad física:

Ocasionalmente
Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o pastas 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, frutos, 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 ciclismo o los deportes de equipo.

A diario
Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, proteínas, leche, pan y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse a diario.

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

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.

