

# SCHOOL MENU

## JULIO/JULY

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

LUNES/MONDAY 1	MARTES/TUESDAY 2	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 3	JUEVES/THURSDAY 4	VIERNES/FRIDAY 5
Puré de huevo Yogur	Puré de ternera Yogur	Puré de merluza Yogur	Puré de pollo Yogur	Puré de garbanzos Yogur
LUNES/MONDAY 8	MARTES/TUESDAY 9	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 10	JUEVES/THURSDAY 11	VIERNES/FRIDAY 12
Puré de huevo Yogur	Puré de lentejas Yogur	Puré de lenguado Yogur	Puré de ternera Yogur	Puré de pollo Yogur
LUNES/MONDAY 15	MARTES/TUESDAY 16	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 17	JUEVES/THURSDAY 18	VIERNES/FRIDAY 19
Puré de huevo Yogur	Puré de garbanzos Yogur	Puré de pollo Yogur	Puré de ternera Yogur	Puré de merluza Yogur
LUNES/MONDAY 22	MARTES/TUESDAY 23	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 24	JUEVES/THURSDAY 25	VIERNES/FRIDAY 26
Puré de pollo Yogur	Puré de lenguado Yogur	Puré de ternera Yogur	Puré de judías blancas Yogur	Puré de huevo Yogur
LUNES/MONDAY 29	MARTES/TUESDAY 30	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 31	JUEVES/THURSDAY 1	VIERNES/FRIDAY 2
Puré de merluza Yogur	Puré de garbanzos Yogur	Puré de huevo Yogur		

### CONSEJO SALUDABLE

**DESAYUNO 1: yogur natural con copos de avena y trocitos de fruta**

**DESAYUNO 2: leche y sandwich integral con huevo duro y lechuga**

**DESAYUNO 3: tostada de pan integral con crema de almendras (sin azúcar) y rodajitas de plátano**

**MERIENDA 1: cracker integral con hummus**

**MERIENDA 2: mini bocata de pan integral con jamón dulce y rodajitas de tomate y pepino**

**MERIENDA 3: frutos secos y orejones**

### Pirámide Naos

#### Alimentación:

**Ocasionalmente**  
Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como helados, 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.

#### 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 colegio o al trabajo andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.

**Agua**  
El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

Bebe + agua  
Estilo de vida Saludable

naos  
como comer y moverse



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