

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
Arroz a la cubana	Crema de zanahorias y patata	Guisantes con salsa de tomate	Menestra de verduras	Garbanzos con tomate, huevo y pimienta
Huevo a la plancha con patatas fritas	Filetes rusos con ensalada	Merluza en salsa verde (gambas, almejas y calamares)	Pollo al chilindrón (jamón serrano, guisantes y pimienta)	Filete de salmón con ensalada
Melón o sandía Pan	Manzana o melón Pan	Albaricoque o manzana Pan	Sandía o manzana Pan	Melón o albaricoque Pan
LUNES/MONDAY 8	MARTES/TUESDAY 9	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 10	JUEVES/THURSDAY 11	VIERNES/FRIDAY 12
Judías verdes con jamón	Lentejas con chorizo	Ensalada de pasta (zanahoria, atún, tomate, pepinillo y maíz)	Crema de puerros y patata	Judías pintas con arroz
Tortilla de patata con ensalada	Alitas de pollo con ensalada	Lenguado en salsa de champiñón con ensalada	Carcamusas (pimiento rojo, guisantes y jamón serrano)	Bacalao encebollado con ensalada
Sandía o melón Pan	Albaricoque o melón Pan	Albaricoque o sandía Pan	Melocotón o plátano Pan	Helado Pan
LUNES/MONDAY 15	MARTES/TUESDAY 16	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 17	JUEVES/THURSDAY 18	VIERNES/FRIDAY 19
Ensalada de arroz (atún, zanahoria, tomate y pepinillo)	Ensalada de garbanzos (pavo, atún, cebolla, huevo y tomate)	Puré de verduras (acelga, puerro, calabacín, zanahoria y patata)	Ensalada mixta (maíz, palitos de cangrejo, aceitunas y atún)	Macarrones con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada	Filete de Sajonia con ensalada	Emperador en salsa con ensalada	Albóndigas de ternera a la jardinera con ensalada	Merluza a la romana con ensalada
Melón o sandía Pan	Melón o melocotón Pan	Plátano o sandía Pan	Plátano o melocotón Pan	Sandía o melón Pan
LUNES/MONDAY 22	MARTES/TUESDAY 23	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 24	JUEVES/THURSDAY 25	VIERNES/FRIDAY 26
Lentejas con verduras (puerro, zanahoria y pimienta)	Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, guisantes, atún y huevo)	Judías verdes con tomate	Judías blancas a la vinagreta	Gazpacho con picatostes (tomate, ajo, pimienta, pepino y cebolla)
Filete de pechuga de pollo con ensalada	Lenguado al limón y ensalada	Estofado de ternera y patatas con ensalada	Bacalao con pisto manchego	Tortilla de calabacín con ensalada
Sandía o melón Pan	Plátano o sandía Pan	Plátano o melón Pan	Albaricoque o melón Pan	Albaricoque o plátano Pan
LUNES/MONDAY 29	MARTES/TUESDAY 30	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 31	JUEVES/THURSDAY 1	VIERNES/FRIDAY 2
Crema de calabacín y patata	Ensalada de garbanzos (pavo, atún, cebolla, huevo y tomate)	Macarrones con salsa de atún		
Palitos de merluza y croquetas de bacalao con ensalada	Filete de salmón en salsa de nata	Tortilla francesa con ensalada		
Sandía o melón Pan	Helado Pan	Albaricoque o melón Pan		

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:

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 complementarse 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 si al trabajo o al colegio andando, bajar o subir al perro o salir los escaleras si se puede, 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.



http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm