

SCHOOL MENU

Octubre/October

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

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY 1	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 2	JUEVES/THURSDAY 3	VIERNES/FRIDAY 4
	<p>Crema de verduras (Patata ,puerro ,calabacín y zanahoria)</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Filete de pechuga de pollo con ensalada (Tomate y lechuga)</p> <p>Fruta de temporada Pan, agua y leche</p>	<p>Lentejas con verduras (Zanahorias, pimiento y puerro)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada (Tomate, lechuga y maíz)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>Judías verdes con jamón</p> <p>Salmón con salsa de nata</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>
LUNES/MONDAY 7	MARTES/TUESDAY 8	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 9	JUEVES/THURSDAY 10	VIERNES/FRIDAY 11
<p>Fideuá a la marinera (Gambas, chirlas y calamares)</p> <p>Filete de Sajonia con puré de patata</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>Judías blancas con verduras (Pimiento, puerro y zanahoria)</p> <p>Lenguado al limón con ensalada (Tomate ,lechuga y maíz)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Pollo al chilindrón (Jamón y guisantes)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (Pollo, ternera, morcilla, chorizo, repollo)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>Crema de zanahoria y patata</p> <p>Tortilla francesa con pisto</p> <p>Yogur Pan y agua</p>
LUNES/MONDAY 14	MARTES/TUESDAY 15	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 16	JUEVES/THURSDAY 17	VIERNES/FRIDAY 18
<p>Macarrones con tomate</p> <p>Emperador en salsa de puerro</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Escalope de cerdo con champiñones</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>Lentejas con chorizo</p> <p>Tortilla de patata con judías verdes salteadas</p> <p>Fruta de temporada Pan, agua y leche</p>	<p>Guisantes con jamón</p> <p>Fletán con ensalada (Tomate, lechuga y maíz)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>Patatas a la marinera (Gambas, chirlas y calamares)</p> <p>Croquetas y empanadillas con ensalada (Lechuga y tomate)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>
LUNES/MONDAY 21	MARTES/TUESDAY 22	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 23	JUEVES/THURSDAY 24	VIERNES/FRIDAY 25
<p>Arroz tres delicias (Tortilla francesa, jamón york y zanahoria)</p> <p>Pollo guisado con puré de patata</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>Judías verdes con tomate</p> <p>Merluza con ensalada (Tomate y lechuga)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (Pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>Crema de verduras (Patata, puerro, calabacín y zanahoria)</p> <p>Emperador en salsa verde</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>Judías pintas con arroz</p> <p>Huevo a la plancha con patatas fritas</p> <p>Yogur Pan y agua</p>
LUNES/MONDAY 28	MARTES/TUESDAY 29	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 30	JUEVES/THURSDAY 31	VIERNES/FRIDAY 1
<p>Guisantes con jamón</p> <p>Salmón en salsa de nata</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>Lentejas con verduras (Zanahorias, pimiento y puerro)</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada (Tomate, lechuga ,maíz)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>Crema de puerros</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Fruta de temporada Pan, agua y leche</p>	<p>Espaguetis con salsa boloñesa</p> <p>Lenguado en salsa de champiñones</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>MasterChef de la santidad Santas y santos para «abrir boca»</p> 

CONSEJO SALUDABLE (ALMUERZOS)

VUELTA AL COLE- REALFOODING
PAN INTEGRAL + HUMMUS
YOGUR NATURAL + NUECES + PLÁTANO
ACEITUNAS + TOMATES CHERRY + QUESO FRESCO
SANDIA + CHOCOLATE NEGRO >85%
TROZOS MANZANA + CREMA CACAHUETE
UVAS + PISTACHOS
PALITOS VERDURA + GUACAMOLE
BOLITAS MOZZARELLA + BOLITAS MELÓN
PAN CON QUESO CREMA + AGUACATE

Pirámide Naos

Alimentación: **Actividad física:**

Ocasionalmente: Hay productos que solo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "cruschetes" 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, el trabajo o al colegio andando, bailar o bailar al piano o tocar los escalines a pie en vez de utilizar el ascensor.

Bebe + agua

Estilo de Vida Saludable

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

naos
como sano y saludable!

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