

# SCHOOL MENU

## SEPTIEMBRE/SEPTEMBER

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
LUNES/MONDAY 7	MARTES/TUESDAY 8	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 9	JUEVES/THURSDAY 10	VIERNES/FRIDAY 11
		<p>Puré de verduras con huevo</p> <p>*Puré de verduras con pavo</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras con garbanzos</p> <p>*Puré de verduras con pollo</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras con lenguado</p> <p>*Puré de verduras con ternera</p> <p>Yogur</p>
LUNES/MONDAY 14	MARTES/TUESDAY 15	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 16	JUEVES/THURSDAY 17	VIERNES/FRIDAY 18
<p>Puré de verduras con merluza</p> <p>*Puré de verduras con pavo</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras con ternera</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras con huevo</p> <p>*Puré de verduras con pollo</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras con pavo</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras con garbanzos</p> <p>*Puré de verduras con ternera</p> <p>Yogur</p>
LUNES/MONDAY 21	MARTES/TUESDAY 22	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 23	JUEVES/THURSDAY 24	VIERNES/FRIDAY 25
<p>Puré de verduras con pollo</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras con lenguado</p> <p>*Puré de verduras con pollo</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras con ternera</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras con garbanzos</p> <p>*Puré de verduras con pavo</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras con huevo</p> <p>*Puré de verduras con ternera</p> <p>Yogur</p>
LUNES/MONDAY 28	MARTES/TUESDAY 29	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 30		
<p>Puré de verduras con merluza</p> <p>*Puré de verduras con pollo</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras con garbanzos</p> <p>*Puré de verduras con pavo</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras con pollo</p> <p>Yogur</p>		

CONSEJO SALUDABLE

### 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:



[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)