

# 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><b>Arroz cocido con tomate</b> (arroz y tomate frito)</p> <p><b>Huevo a la plancha con patatas fritas</b></p> <p>Fruta de temporada Agua, pan y leche</p>	<p><b>Ensalada de garbanzos</b> (AOVE, jamón cocido, tomate, pepinillo y queso fresco)</p> <p><b>Pollo guisado a la manzana</b> (manzana y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p><b>Puré de verduras</b> (patata, acelga, zanahoria, puerro y calabacín)</p> <p><b>Salmón en salsa de nata con champiñón</b> (nata, cebolla, pimienta y champiñón)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>
LUNES/MONDAY 14	MARTES/TUESDAY 15	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 16	JUEVES/THURSDAY 17	VIERNES/FRIDAY 18
<p><b>Tallarines con chorizo</b> (chorizo sin gluten, tomate y cebolla)</p> <p><b>Merluza encebollada</b> (cebolla y perejil) <b>con verduras salteadas</b> (brócoli, coliflor, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p><b>Gazpacho con picatostes</b> (AOVE, tomate, pimiento verde, pepino y ajo)</p> <p><b>Ternera a la jardinera</b> (ternera, zanahoria, guisante, judía verde, coliflor y champiñón)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p><b>Judías pintas con arroz</b> (arroz, espinazo de cerdo, cebolla, ajo y tomate)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b> (huevo, patata, calabacín y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p><b>Menestra de verduras rehogadas</b> (zanahoria, alcachofa, puerro, judía verde y coliflor)</p> <p><b>Escalope rebozado</b> (filete de cerdo, leche y pan) <b>con puré de patata</b></p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p><b>Guiso de garbanzos</b> (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p><b>Emperador en salsa de puerros</b> (patata, puerro y pimienta) <b>con ensalada mixta</b> (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta de temporada / Yogur Agua y pan</p>
LUNES/MONDAY 21	MARTES/TUESDAY 22	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 23	JUEVES/THURSDAY 24	VIERNES/FRIDAY 25
<p><b>Judías verdes rehogadas con jamón</b></p> <p><b>Lenguado en salsa de champiñones</b> (champiñón y nata) <b>con ensalada de maíz</b> (maíz, tomate y lechuga)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p><b>Lentejas con verduras</b> (puerro, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p><b>Pechuga de pollo rebozada</b> (leche y pan) <b>con ensalada mixta</b> (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p><b>Crema de puerros</b> (patata, puerro y nata) <b>con jamón salteado</b></p> <p><b>Boquerones fritos</b> (harina y huevo) <b>con ensalada de remolacha</b> (remolacha, manzana, queso y jamón cocido)</p> <p>Fruta de temporada Agua, pan y leche</p>	<p><b>Ensalada de garbanzos</b> (AOVE, jamón cocido, tomate, pepinillo y queso fresco)</p> <p><b>Lomo adobado a la plancha</b> (filete de lomo de cerdo) <b>con patata panadera</b> (AOVE, patata y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p><b>Arroz con verduras</b> (judía verde, alcachofa, pimiento rojo y verde y zanahoria)</p> <p><b>Tortilla francesa y queso</b> (huevo y queso sin gluten y sin lactosa) <b>con ensalada de col</b> (repollo, zanahoria, manzana y mahonesa)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>
LUNES/MONDAY 28	MARTES/TUESDAY 29	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 30		
<p><b>Macarrones con salsa de atún</b> (atún, cebolla y tomate)</p> <p><b>Croquetas de bacalao</b> (bacalao, leche, harina, huevo, cebolla y pan) <b>y palitos de merluza</b> (merluza y harina) <b>con ensalada mixta</b> (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p><b>Guiso de garbanzos</b> (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p><b>Filetes rusos a la plancha</b> (ternera, huevo, pan, perejil y ajo) <b>con gajos de tomate natural</b> (AOVE y orégano)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>	<p><b>Salmorejo con jamón y huevo cocido</b> (AOVE, tomate, pan, jamón serrano y huevo)</p> <p><b>Salmón a la naranja</b> (cebolla y zumo de naranja) <b>con verduras salteadas</b> (brócoli, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p>		

### CONSEJO SALUDABLE

<b>VUELTA AL COLE- REALFOODING</b>
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:**

**Ocasionalmente:** Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chuches" o pastas 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 patata pueden alternarse.

**Actividad física:**

**Ocasionalmente:** Dedica 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 ciclismo o los deportes de equipo.

**A diario:** Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie 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.



**naos**  
CENTRO NAOS DE NUTRICIÓN

[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)