

# SCHOOL MENU

## NOVIEMBRE/NOVEMBER

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

LUNES/MONDAY 2	MARTES/TUESDAY 3	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 4	JUEVES/THURSDAY 5	VIERNES/FRIDAY 6
Puré de verduras con huevo *Puré de verduras con ternera Yogur	Puré de verduras con pollo Yogur	Puré de verduras con lenguado *Puré de verduras con pavo Yogur	Puré de verduras con garbanzos *Puré de verduras con pollo Yogur	Puré de verduras con ternera Yogur
LUNES/MONDAY 9	MARTES/TUESDAY 10	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11	JUEVES/THURSDAY 12	VIERNES/FRIDAY 13 (CEI)
Puré de verduras con ternera Yogur	Puré de verduras con garbanzos *Puré de verduras con pollo Yogur	Puré de verduras con pavo Yogur	Puré de verduras con merluza *Puré de verduras con ternera Yogur	Puré de verduras con huevo *Puré de verduras con pavo Yogur
LUNES/MONDAY 16	MARTES/TUESDAY 17	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18	JUEVES/THURSDAY 19	VIERNES/FRIDAY 20
Puré de verduras con ternera Yogur	Puré de verduras con lenguado *Puré de verduras con pavo Yogur	Puré de verduras con pollo Yogur	Puré de verduras con huevo *Puré de verduras con ternera Yogur	Puré de verduras con garbanzos *Puré de verduras con pollo Yogur
LUNES/MONDAY 23	MARTES/TUESDAY 24	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 25	JUEVES/THURSDAY 26	VIERNES/FRIDAY 27
Puré de verduras con pavo Yogur	Puré de verduras con garbanzos *Puré de verduras con ternera Yogur	Puré de verduras con merluza *Puré de verduras con pollo Yogur	Puré de verduras con ternera Yogur	Puré de verduras con huevo *Puré de verduras con pavo Yogur
LUNES/MONDAY 30	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
Puré de verduras con pollo Yogur				

\*Esta opción es para aquellos niños que se encuentran en el periodo de introducción de alimentos

### CONSEJO SALUDABLE

¿Cuál es una porción de frutas & verduras?



### Pirámide Naos

**Alimentación:**

**Ocasionalmente:** Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

**Varias veces a la semana:** Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, derivados lácteos, pan y aceite de oliva. Combinarse con otros alimentos, 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:** 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 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 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.

**aconosan**  
como sano y saludable!

[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)