




SCHOOL MENU

DICIEMBRE/DECEMBER

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>Judías blancas con almejas (almeja, cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín (huevo, patata, calabacín y cebolla) con gajos de tomate(orégano y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Tallarines a la carbonara (beicon, cebolla, nata, huevo y nuez moscada)</p> <p>Merluza en salsa de guisantes (pimiento rojo, guisante y cebolla) con zanahoria cocida</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p>Filete ruso a la plancha (ternera, huevo, pan, perejil y ajo) con ensalada mixta (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Guisantes rehogados con jamón</p> <p>Emperador a la cordobesa (tomate, almeja, ajo, cebolla, pimienta y perejil) con arroz cocido</p> <p>Fruta de temporada / Yogur Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Carne magra + Fruta</p>
<p>LUNES/MONDAY 7</p> <p>Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, judía verde y coliflor)</p> <p>Lomo adobado a la plancha (filete de lomo de cerdo) con puré de patatas (patata, mantequilla y leche)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p>MARTES/TUESDAY 8</p> <p>INMACULADA CONCEPCIÓN</p> 	<p>MIÉRCOLES/WEDNESDAY 9</p> <p>SANTA LEUCADIA</p> 	<p>JUEVES/THURSDAY 10</p> <p>Paella (arroz, carne de cerdo, pimiento verde y rojo y cebolla)</p> <p>Lenguado en salsa de champiñones (champiñón y nata)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>VIERNES/FRIDAY 11</p> <p>Lentejas con verduras (puerro, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p>Huevo a la plancha con ensalada de lombarda (lombarda, zanahoria, manzana y lechuga)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>
<p>LUNES/MONDAY 14</p> <p>Patatas guisadas a la marinera (patata, almeja, gamba, calamar, cebolla y pimiento rojo)</p> <p>Tortilla francesa con pisto (pimiento, cebolla, berenjena, calabacín y tomate)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>MARTES/TUESDAY 15</p> <p>Judías pintas con arroz (espinazo de cerdo, cebolla, ajo y tomate)</p> <p>Pechuga de pollo empanada (leche y pan) con brócoli cocido</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>MIÉRCOLES/WEDNESDAY 16</p> <p>Puré de verduras (acelga, puerros, calabacín, zanahoria, patata)</p> <p>Boquerones fritos (harina y huevo) con ensalada de maíz (lechuga, tomate y maíz)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Huevo + Fruta</p>	<p>JUEVES/THURSDAY 17</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>VIERNES/FRIDAY 18</p> <p>Macarrones en salsa de atún (atún, AOVE, cebolla y tomate)</p> <p>Croquetas (bacalao, leche, harina, huevo, cebolla y pan) y Empanadillas de atún (atún, tomate, huevo, harina) con ensalada mixta (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta de temporada / Yogur Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>
<p>LUNES/MONDAY 21</p> <p>Crema de calabacín (patata, calabacín y nata)</p> <p>Merluza encebollada (cebolla y perejil) con ensalada de col (repollo, zanahoria, manzana, y mahonesa)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Carne magra + Lácteo</p>	<p>MARTES/TUESDAY 22</p> <p>Arroz cocido con tomate (arroz y tomate frito)</p> <p>Huevo a la plancha con verduras salteadas (brócoli, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo)</p> <p>Fruta de temporada y dulce navideño Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>MIÉRCOLES/WEDNESDAY 23 (CEI)</p> <p>Lentejas con chorizo (chorizo sin gluten, cebolla, ajo, tomate y laurel)</p> <p>Escalope empanado (filete de cerdo, leche y pan)</p> <p>Fruta de temporada Agua, pan y leche</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>JUEVES/THURSDAY 24 (CEI)</p> <p>Judías verdes rehogadas con tomate (judías verdes, tomate natural)</p> <p>Salmón en salsa de nata (nata, cebolla y pimienta)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Huevo + Fruta</p>	<p>VIERNES/FRIDAY 25</p> <p>NATIVIDAD DEL SEÑOR</p> 
<p>LUNES/MONDAY 28 (CEI)</p> <p>Crema de zanahoria (patata, zanahoria y nata)</p> <p>Bacalao en salsa verde (almeja, guisante, cebolla, maicena y perejil)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + huevo + Fruta</p>	<p>MARTES/TUESDAY 29 (CEI)</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>MIÉRCOLES/WEDNESDAY 30 (CEI)</p> <p>Guisantes rehogados con jamón</p> <p>Tortilla de patatas (huevo, patata y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Carne + Lácteo</p>	<p>JUEVES/THURSDAY 31 (CEI)</p> <p>Espaguetis con tomate (tomate y cebolla)</p> <p>Boquerones fritos (harina y huevo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	

CONSEJO SALUDABLE
FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

DICIEMBRE



Pirámide Naos

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

Actividad física: 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.

Varios veces a la semana: Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, eligiendo consumirlos varias veces a la semana, aunque no todos los días.

Varias veces a la semana: 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.

Diario: Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar 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 además bebiéndola al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

naos
para vivir y disfrutar

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

*En las sugerencias para las cenas, VERDURA incluye verduras cocinadas u hortalizas crudas