

SCHOOL MENU ENERO/JANUARY

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

LUNES/MONDAY 4 (CEI)	MARTES/TUESDAY 5 (CEI)	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 6	JUEVES/THURSDAY 7 (CEI)	VIERNES/FRIDAY 8
<p>Arroz con verduras (judía verde, alcachofa, pimiento rojo y verde y zanahoria)</p> <p>Alitas de pollo fritas con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, judía verde y coliflor)</p> <p>Salmón a la naranja (cebolla y zumo de naranja) con patata cocida (patata y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Carne magra + Fruta</p>	<p>MIÉRCOLES/WEDNESDAY 6</p> <p>EPIFANÍA DEL SEÑOR</p> 	<p>Sopa de picadillo (fideos, pollo, huevo, zanahoria, puerro y jamón serrano)</p> <p>Lenguado en crema de puerros (puerro y nata) con gajos de tomate (orégano y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>Judías blancas con chorizo (espinazo de cerdo, chorizo sin gluten, cebolla, ajo y laurel)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de queso fresco y naranja (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada / Yogur Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 11	MARTES/TUESDAY 12	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 13	JUEVES/THURSDAY 14	VIERNES/FRIDAY 15
<p>Crema de calabaza (patata, calabaza y nata)</p> <p>Albóndigas guisadas en salsa española (ternera, zanahoria, ajo, perejil, pan, huevo, leche, harina, cebolla, tomate, nuez moscada, pimienta y clavo)</p> <p>con arroz cocido (arroz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>Lentejas con chorizo (chorizo sin gluten, cebolla, ajo, tomate y laurel)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín (huevo, patata, calabacín y cebolla) con ensalada de lombarda (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Tallarines en salsa de atún (atún, AOVE, cebolla y tomate)</p> <p>Merluza a la vasca (almeja, guisante, cebolla, huevo, maicena y perejil) con ensalada de remolacha (remolacha, lechuga, manzana, dados de queso, jamón cocido y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua, pan y leche</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Lácteo</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>Judías verdes rehogadas con tomate (judías verdes, tomate natural)</p> <p>Emperador en salsa de gambas (gamba, cebolla, ajo, caldo de pescado y perejil) con champiñones al ajillo (ajo, perejil y AOV)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Carne magra + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 18	MARTES/TUESDAY 19	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 20	JUEVES/THURSDAY 21	VIERNES/FRIDAY 22
<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>Fideuá de pollo y verduras (pollo, zanahoria, pimiento verde, champiñón y puerro)</p> <p>Huevo a la plancha con pisto (pimiento, cebolla, berenjena, calabacín y tomate)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p>Bacalao a la vizcaína (tomate natural y cebolla) con verduras salteadas (brócoli, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>Crema de calabacín (patata, calabacín y nata)</p> <p>Pollo guisado con naranja y pimiento rojo (pimiento rojo, cebolla y zumo de naranja)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>Judías pintas con arroz (espinazo de cerdo, cebolla, ajo y tomate)</p> <p>Boquerones fritos (harina y huevo) con zanahoria cocida</p> <p>Fruta de temporada / Yogur Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 25	MARTES/TUESDAY 26	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 27	JUEVES/THURSDAY 38	VIERNES/FRIDAY 29
<p>Crema de puerros (patata, puerro y nata) con jamón salteado</p> <p>Filete ruso a la plancha (ternera, huevo, pan, perejil y ajo) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>Arroz tres delicias (jamón york, tortilla y zanahoria)</p> <p>Lenguado en salsa de calabacín (calabacín y cebolla) con gajos de tomate (orégano y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Agua, pan y leche</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>Patatas guisadas a la marinera (patata, almeja, gamba, calamar, cebolla y pimiento rojo)</p> <p>Salmón en salsa de nata (nata, cebolla y pimienta) con brócoli cocido</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p>Lentejas con verduras (puerro, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p>Tortilla francesa con queso (huevo y queso) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>

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

CONSEJO SALUDABLE



CALCIUM
14 CALCIUM-RICH FOODS

Alimentación: Consumir alimentos ricos en calcio como leche, queso, yogur, sardinas, almendras, brócoli, etc.

Actividad física: Realizar ejercicio físico regularmente para mantener la salud ósea.

Estilo de Vida Saludable

Bebe + agua

naos
para vivir mejor

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