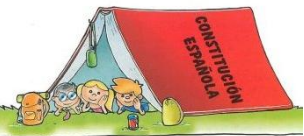



SCHOOL MENU

DICIEMBRE/DECEMBER

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

		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 1	JUEVES/THURSDAY 2	VIERNES/FRIDAY 3
		Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur	Puré de verduras y pescado (patata, zanahoria, puerro, calabacín y lenguado) *Puré de verduras y pavo (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur	Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) Yogur
LUNES/MONDAY 6	MARTES/TUESDAY 7	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 8	JUEVES/THURSDAY 9	VIERNES/FRIDAY 10
DÍA DE LA CONSTITUCIÓN 	Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur	INMACULADA CONCEPCIÓN 	Puré de verduras y pescado (patata, judía verde, zanahoria, calabaza y merluza) *Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) Yogur	Puré de verduras y huevo (puerro, patata, huevo, calabacín, judía verde y zanahoria) *Puré de verduras y pavo (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur
LUNES/MONDAY 13	MARTES/TUESDAY 14	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 15	JUEVES/THURSDAY 16	VIERNES/FRIDAY 17
Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur	Puré de verduras y pescado (patata, zanahoria, puerro, calabacín y lenguado) *Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) Yogur	Puré de garbanzos con verduras (puerro, zanahoria, calabacín, judía verde y garbanzo) *Puré de verduras y pavo (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur	Puré de verduras y huevo (puerro, patata, huevo, calabacín, judía verde y zanahoria) *Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur	Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) Yogur
LUNES/MONDAY 20	MARTES/TUESDAY 21	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 22	JUEVES/THURSDAY 23	VIERNES/FRIDAY 24
Puré de verduras y pescado (patata, judía verde, zanahoria, calabaza y merluza) *Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) Yogur	Puré de lentejas con verduras y arroz (lenteja, arroz, puerro, calabacín, calabaza y zanahoria) *Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur	Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) Yogur	Puré de verduras y huevo (puerro, patata, huevo, calabacín, judía verde y zanahoria) *Puré de verduras y pavo (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur	Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur
LUNES/MONDAY 27	MARTES/TUESDAY 28	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 29	JUEVES/THURSDAY 30	VIERNES/FRIDAY 31
Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur	Puré de verduras y pescado (patata, zanahoria, puerro, calabacín y lenguado) *Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) Yogur	Puré de garbanzos con verduras (puerro, zanahoria, calabacín, judía verde y garbanzo) *Puré de verduras y pavo (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur	Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) Yogur	Puré de verduras y huevo (puerro, patata, huevo, calabacín, judía verde y zanahoria) *Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur

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

CONSEJO SALUDABLE



REFUERZA SU SISTEMA INMUNOLÓGICO

MENOS **MÁS**

- COMIDA CHATARRA
- AZÚCAR REFINADA
- HARINA REFINADA
- PRODUCTOS PROCESADOS
- COMIDA RÁPIDA
- BEBIDAS AZUCARADAS
- HORAS FRENTE A PANTALLAS

- FRUTAS Y VERDURAS
- AGUA NATURAL
- JUGOS Y SMOOTHIES
- CONSUMO DE VITAMINA C
- MIEL DE ABEJA
- ANTIBIÓTICOS NATURALES
- JUEGO AL AIRE LIBRE

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

Actividad física: Ocasionalmente
 Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

Verdaderas veces a la semana
 Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, creando "consumos" varias veces a la semana, aunque no todos los días.

Verdaderas 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
 Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirlos a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

A diario
 Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio, sacando el 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
 como vivir y mejorar!

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