


SCHOOL MENU ENERO/JANUARY

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

LUNES/MONDAY 3 (CEI)	MARTES/TUESDAY 4 (CEI)	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 5 (CEI)	JUEVES/THURSDAY 6	VIERNES/FRIDAY 7 (CEI)
<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: Arroz + Carne magra + Fruta</p>	<p>Judías blancas con almejas (almeja, cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de queso fresco y naranja (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</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 / Yogur Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 10	MARTES/TUESDAY 11	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 12	JUEVES/THURSDAY 13	VIERNES/FRIDAY 14
<p>Tallarines en salsa de atún (atún, AOVE, cebolla y tomate)</p> <p>Pechuga de pollo empanada (leche y pan)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + 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)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Crema de calabaza (patata, calabaza y nata)</p> <p>Merluza a la vasca (almeja, guisante, cebolla, huevo, maicena y perejil) con ensalada de lombarda (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua, pan y leche</p> <p>CENA: Pasta + 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 (ajo y AOV)</p> <p>Emperador en salsa de gambas (gamba, cebolla, ajo, caldo de pescado y perejil) con patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Carne magra + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 17	MARTES/TUESDAY 18	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 19	JUEVES/THURSDAY 20	VIERNES/FRIDAY 21
<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: Pasta + 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>Judías pintas con arroz (espinazo de cerdo, cebolla, ajo y tomate)</p> <p>Boquerones fritos (harina y huevo) con ensalada de remolacha (remolacha, lechuga, manzana, dados de queso y jamón cocido sin gluten y AOVE)</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: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p>Bacalao a la vizcaína (tomate natural y cebolla) con zanahoria cocida</p> <p>Fruta de temporada / Yogur Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 24	MARTES/TUESDAY 25	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 26	JUEVES/THURSDAY 27	VIERNES/FRIDAY 28
<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>
LUNES/MONDAY 31				
<p>Guisantes rehogados con jamón (jamón serrano, ajo y cebolla)</p> <p>Rape en salsa verde (perejil, cebolla, ajo y maicena) con arroz cocido (arroz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Carne magra + Fruta</p>				

CONSEJO SALUDABLE

pequeños cambios
PARA COMER MEJOR

más cambiar a **menos**

FRUTAS Y HORTALIZAS
LEGUMBRES
FRUTOS SECOS
VIDA ACTIVA Y SOCIAL

AGUA
ALIMENTOS INTEGRALES
ACEITE DE OLIVA VIRGEN
ALIMENTOS DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD

SAL
AZÚCARES
CARNE ROJA Y PROCESADA
ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS



Alimentación:

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

Varías veces a la semana
Prescaldos blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, cambiando su consumo 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
Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

Varías 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 colegio o al trabajo andando, subir o bajar 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 adultos deberían al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

aecosan
www.aecosan.es

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