


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>Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate)</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de lentejas con verduras y arroz (lenteja, arroz, puerro, calabacín, calabaza y zanahoria)</p> <p>*Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera)</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras y huevo (puerro, patata, huevo, calabacín, judía verde y zanahoria)</p> <p>*Puré de verduras y pavo (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate)</p> <p>Yogur</p>	<p>EPIFANÍA DEL SEÑOR</p> 	<p>Puré de verduras y pescado (patata, zanahoria, puerro, calabacín y lenguado)</p> <p>*Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate)</p> <p>Yogur</p>
LUNES/MONDAY 10	MARTES/TUESDAY 11	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 12	JUEVES/THURSDAY 13	VIERNES/FRIDAY 14
<p>Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate)</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras y huevo (puerro, patata, huevo, calabacín, judía verde y zanahoria)</p> <p>*Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera)</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras y pescado (patata, judía verde, zanahoria, calabaza y merluza)</p> <p>*Puré de verduras y pavo (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate)</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de garbanzos con verduras (puerro, zanahoria, calabacín, judía verde y garbanzo)</p> <p>*Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate)</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera)</p> <p>Yogur</p>
LUNES/MONDAY 17	MARTES/TUESDAY 18	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 19	JUEVES/THURSDAY 20	VIERNES/FRIDAY 21
<p>Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera)</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras y huevo (puerro, patata, huevo, calabacín, judía verde y zanahoria)</p> <p>*Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate)</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de lentejas con verduras y arroz (lenteja, arroz, puerro, calabacín, calabaza y zanahoria)</p> <p>*Puré de verduras y pavo (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate)</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate)</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras y pescado (patata, zanahoria, puerro, calabacín y lenguado)</p> <p>*Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera)</p> <p>Yogur</p>
LUNES/MONDAY 24	MARTES/TUESDAY 25	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 26	JUEVES/THURSDAY 27	VIERNES/FRIDAY 28
<p>Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera)</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras y pescado (patata, judía verde, zanahoria, calabaza y merluza)</p> <p>*Puré de verduras y pavo (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate)</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate)</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de garbanzos con verduras (puerro, zanahoria, calabacín, judía verde y garbanzo)</p> <p>*Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera)</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras y huevo (puerro, patata, huevo, calabacín, judía verde y zanahoria)</p> <p>*Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate)</p> <p>Yogur</p>
LUNES/MONDAY 31				
<p>Puré de verduras y pescado (patata, judía verde, zanahoria, calabaza y merluza)</p> <p>*Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate)</p> <p>Yogur</p>				

CONSEJO SALUDABLE

pequeños cambios
PARA COMER MEJOR

más cambiar a menos

FRUTAS Y HORTALIZAS	AGUA	SAL
LEGUMBRES	ALIMENTOS INTEGRALES	AZÚCARES
FRUTOS SECOS	ACEITE DE OLIVA VIRGEN	CARNE ROJA Y PROCESADA
VIDA ACTIVA Y SOCIAL	ALIMENTOS DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD	ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS



Pirámide Naos

Alimentación:

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

Varias veces a la semana
Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, creando "comidas" 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, deberían ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

Agua
El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

Actividad física:

Ocasionalmente
Dedicar 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

naos
cómo vivir y moverse



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