

SCHOOL MENU

MAYO/MAY

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

LUNES/MONDAY 2	MARTES/TUESDAY 3	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 4	JUEVES/THURSDAY 5	VIERNES/FRIDAY 6
<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>Puré de lentejas con verduras y arroz (lenteja, arroz, puerro, calabacín, calabaza y zanahoria)</p> <p>*Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate)</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras y pavo (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate)</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras y pescado (patata, judía verde, zanahoria, calabaza y merluza)</p> <p>*Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera)</p> <p>Yogur</p>
LUNES/MONDAY 9	MARTES/TUESDAY 10	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11	JUEVES/THURSDAY 12	VIERNES/FRIDAY 13
<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 pescado (patata, zanahoria, puerro, calabacín y lenguado)</p> <p>*Puré de verduras y pavo (pavo, 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 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 16	MARTES/TUESDAY 17	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18	JUEVES/THURSDAY 19	VIERNES/FRIDAY 20
<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 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 verduras y pavo (pavo, 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>
LUNES/MONDAY 23	MARTES/TUESDAY 24	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 25	JUEVES/THURSDAY 26	VIERNES/FRIDAY 27
<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, zanahoria, puerro, calabacín y lenguado)</p> <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 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 ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera)</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate)</p> <p>Yogur</p>
LUNES/MONDAY 30	MARTES/TUESDAY 31			
<p>Puré de verduras y pescado (patata, judía verde, zanahoria, calabaza y merluza)</p> <p>*Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera)</p> <p>Yogur</p>	 <p>DÍA DE CASTILLA-LA MANCHA</p>			

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

CONSEJO SALUDABLE



Beneficios de las LEGUMBRES

WWW.DIVIRTUAL.COM

Fibra y proteína
NOS HAN SIDO ÚTILES DURANTE MÁS TIEMPO

Hierro
BUENAS PARA QUIEN QUE SUFRA ANEMIA

Regula el colesterol
Y AYUDAN EN LA SANGRE. AYUDAN A FORTALECER EL SISTEMA INMUNITARIO.

Energía

Vitamina B

Minerales
CALCIO, FOSFORO, POTASIO, YODO Y MAGNESIO

Bajas en grasa
SON BUENAS PARA MANTENER PESOS NO EXAGERADOS Y AYUDAN.

Bajo índice glucémico
SON BUENAS PARA MANTENER PESOS NO EXAGERADOS Y AYUDAN.

Pirámide Naos

Alimentación:

Ocasionalmente: Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chuches" o pastas heladas y similares.

Varias veces a la semana: Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes semiblandas, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

A diario: Alimentos como los frutos, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse diariamente. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

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.

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 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 trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras. Si se puede, hacer una vez de utilizar el ascensor.

naos
para vivir saludable

aecosan

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