

SCHOOL MENU JULIO/JULY

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

| LUNES/MONDAY 4 | MARTES/TUESDAY 5 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 6 | JUEVES/THURSDAY 7 | VIERNES/FRIDAY 8 |
|--|---|---|--|--|
| Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur | Puré de verduras y huevo (puerro, patata, huevo, calabacín, judía verde y zanahoria) *Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) 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 garbanzos con verduras (puerro, zanahoria, calabacín, judía verde y garbanzo) * 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 11 | MARTES/TUESDAY 12 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 13 | JUEVES/THURSDAY 14 | VIERNES/FRIDAY 15 |
| Puré de lentejas con verduras y arroz (lenteja, arroz, puerro, calabacín, calabaza y zanahoria) * 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 | Puré de verduras y pavo (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur | 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 |
| LUNES/MONDAY 18 | MARTES/TUESDAY 19 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 20 | JUEVES/THURSDAY 21 | VIERNES/FRIDAY 22 |
| Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) 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 pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur | Puré de garbanzos con verduras (puerro, zanahoria, calabacín, judía verde y garbanzo) *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 |
| LUNES/MONDAY 25 | MARTES/TUESDAY 26 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 27 | JUEVES/THURSDAY 28 | VIERNES/FRIDAY 29 |
| 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 ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) Yogur | Puré de verduras y pescado (patata, judía verde, zanahoria, calabaza y merluza) * Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur | Puré de verduras y pavo (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur | Puré de lentejas con verduras y arroz (lenteja, arroz, puerro, calabacín, calabaza y zanahoria) *Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) Yogur |

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

CONSEJO SALUDABLE



Pirámide Naos

Alimentación:

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

Varias veces a la semana
Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, arroces, 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 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.

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.



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

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