

SCHOOL MENU

SEPTIEMBRE/SEPTEMBER

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

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY 1	VIERNES/FRIDAY 2
				<p>Puré de verduras y pavo (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate)</p> <p>Yogur</p>
LUNES/MONDAY 5	MARTES/TUESDAY 6	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 7	JUEVES/THURSDAY 8	VIERNES/FRIDAY 9
<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>	<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 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>
LUNES/MONDAY 12	MARTES/TUESDAY 13	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 14	JUEVES/THURSDAY 15	VIERNES/FRIDAY 16
<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 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 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 19	MARTES/TUESDAY 20	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 21	JUEVES/THURSDAY 22	VIERNES/FRIDAY 23
<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>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 verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera)</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 Puré de verduras con pollo</p> <p>Yogur</p>
LUNES/MONDAY 26	MARTES/TUESDAY 27	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 28	JUEVES/THURSDAY 29	VIERNES/FRIDAY 30
<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 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>	<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 Puré de verduras con pollo</p> <p>Yogur</p>	<p>Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera)</p> <p>Yogur</p>

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

CONSEJO SALUDABLE

Beneficios de la Acelga



Gracias a su aporte de vitaminas y minerales, los acelgas pueden ayudarnos a prevenir la osteoporosis y a controlar el colesterol a la vez que fortalecen el sistema inmunológico



Pirámide Naos



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.



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