



SCHOOL MENU ENERO/JANUARY

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 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 garbanzos con verduras (puerro, zanahoria, calabacín, judía verde y garbanzo)</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>	<p>EPIFANIA DEL SEÑOR</p> 
LUNES/MONDAY 9	MARTES/TUESDAY 10	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11	JUEVES/THURSDAY 12	VIERNES/FRIDAY 13
<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 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>
LUNES/MONDAY 16	MARTES/TUESDAY 17	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18	JUEVES/THURSDAY 19	VIERNES/FRIDAY 20
<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 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 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 23	MARTES/TUESDAY 24	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 25	JUEVES/THURSDAY 26	VIERNES/FRIDAY 27
<p>SAN ILDEFONSO</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 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 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>
LUNES/MONDAY 30	MARTES/TUESDAY 31			
<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</p>			

CONSEJO SALUDABLE

Beneficios de la calabaza



Contiene beta-carotenos que ayudan a preservar la salud de tus ojos y de tu piel.

Es alta en fibra, lo que ayuda a que te sientas satisfecho(a), ayudándote a perder peso.

Por su alto contenido de vitamina A, también te protege de enfermedades respiratorias.

Puede disminuir el riesgo de tener cáncer, por los beta-carotenos.

Pirámide Naos

Alimentación:

Ocasionalmente
Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como helados, 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, dejando 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
Decidir 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 colegio o al trabajo, subir las escaleras, sacar la pila en vez de utilizar el ascensor.

Bebe + agua

Estilo de vida Saludable

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



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

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