

SCHOOL MENU

JUNIO/JUNE

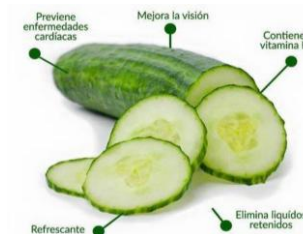
El Centro tiene disponible la información relativa a la presencia de alérgenos

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

*En las sugerencias para las cenas, VERDURA incluye verduras cocinadas u hortalizas crudas

CONSEJO SALUDABLE

Beneficios del Pepino



Pirámide Naos

Alimentación:

Ocasionalmente
Hay productos que solo deberían tomarse de forma ocasional, como dulces, salsas, 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 cereales, obteniendo 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, subir o bajar las escaleras a pie, en vez de utilizar el ascensor.

Bebe + agua
Estilo de Vida Saludable
Agua
El agua es fundamental en la nutrición, y deben tomarse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.



<http://www.aecosan.msssi.gob.es/>
/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm