




SCHOOL MENU ENERO/JANUARY

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

		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 1	JUEVES/THURSDAY 2	VIERNES/FRIDAY 3
<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>SANTA MARÍA MADRE DE DIOS</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 ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera)</p> <p>Yogur</p>
LUNES/MONDAY 6	MARTES/TUESDAY 7	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 8	JUEVES/THURSDAY 9	VIERNES/FRIDAY 10
<p>EPIFANIA DEL SEÑOR</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 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 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>
LUNES/MONDAY 13	MARTES/TUESDAY 14	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 15	JUEVES/THURSDAY 16	VIERNES/FRIDAY 17
<p>Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera)</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 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>	<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>
LUNES/MONDAY 20	MARTES/TUESDAY 21	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 22	JUEVES/THURSDAY 23	VIERNES/FRIDAY 24
<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 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 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>SAN ILDEFONSO</p> 	<p>Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate)</p> <p>Yogur</p>
LUNES/MONDAY 27	MARTES/TUESDAY 28	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 29	JUEVES/THURSDAY 30	VIERNES/FRIDAY 31
<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>

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

CONSEJO SALUDABLE

Recomendaciones para una alimentación adecuada en niños.



- HIGIENE:** Siempre lava tus manos con agua y jabón antes de comer.
- AMBIENTE:** Mantén un ambiente fresco, seco y ventilado.
- PARTICIPACIÓN:** Involve a los niños en la preparación de alimentos.
- NOVEDOSA:** Introduce nuevos alimentos de forma gradual.
- HORARIOS:** Establece horarios regulares para las comidas.
- EVITA:** Evita el consumo de azúcar y sal excesivos.
- DISFRUTA:** Disfruta de la comida con los niños.
- FUERA:** Evita el consumo de comida rápida.
- FOMENTA:** Fomenta el consumo de frutas y verduras.
- NUNCA:** Nunca uses azúcar o sal en exceso.

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, embutidos, 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:** Dedica poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.
- Varias veces a la semana:** Practica 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, ir a casa o al parque, pasar el tiempo con la familia, etc.

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.

naos
naos.es

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