

SCHOOL MENU MARZO/MARCH

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

LUNES/MONDAY 3	MARTES/TUESDAY 4	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 5	JUEVES/THURSDAY 6	VIERNES/FRIDAY 7
DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	<p>Macarrones en salsa de atún (atún, AOVE, cebolla y tomate)</p> <p>Tortilla de patata (huevo, patata y cebolla) con ensalada de lombarda (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p>Escalope empanado (filete de cerdo, leche y pan) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria (patata, zanahoria)</p> <p>Palometa en salsa de marisco (gamba, zanahoria, puerro y patata como espesante) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada / Leche Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 10	MARTES/TUESDAY 11	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 12	JUEVES/THURSDAY 13	VIERNES/FRIDAY 14
<p>Guisantes rehogados con jamón</p> <p>Emperador a la cordobesa (tomate, almeja, ajo, cebolla, pimienta y perejil) con patatas panaderas (patata, perejil, cebolla y AOV)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p>Sopa de cocido (fideos)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo sin gluten, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Arroz tres delicias (jamón york, tortilla y zanahoria)</p> <p>Fletán en crema de puerros (puerro y patata como espesante) con verduras salteadas (brócoli, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p>Crema de calabacín (patata y calabacín)</p> <p>Albóndigas guisadas en salsa española (ternera, zanahoria, ajo, perejil, pan, huevo, leche y harina. Salsa: cebolla, tomate, pimienta y clavo) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>Lentejas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón)</p> <p>Tortilla francesa con queso (huevo y queso) con ensalada de col (repollo, zanahoria, manzana, y mahonesa sin gluten)</p> <p>Fruta de temporada / Yogur Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 17	MARTES/TUESDAY 18	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 19 Día de San José	JUEVES/THURSDAY 20	VIERNES/FRIDAY 21
<p>Espaguetis a la carbonara (beicon, puerro, nata, queso sin gluten y orégano)</p> <p>Boquerones fritos (harina, huevo y limón) con ensalada de remolacha (remolacha, lechuga, manzana, dados de queso y jamón cocido sin gluten y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p>Crema de puerros (patata y puerro)</p> <p>Pollo guisado a la manzana (manzana y cebolla) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p>Migas</p> <p>Huevo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, judía verde y coliflor)</p> <p>Lomo adobado a la plancha (filete de lomo de cerdo) con puré de patata (patata y aceite)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p>Gallo en salsa verde (perejil, cebolla, ajo y patata como espesante) con zanahoria cocida</p> <p>Fruta de temporada / Leche Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 24	MARTES/TUESDAY 25	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 26	JUEVES/THURSDAY 27	VIERNES/FRIDAY 28
<p>Judías verdes rehogadas (ajo y AOV)</p> <p>Cazón en adobo (orégano, pimentón, comino, laurel, vinagre, ajo y harina) con patata cocida (patata y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Fruta</p>	<p>Sopa de cocido (fideos)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo sin gluten, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p>Arroz cocido con tomate (arroz y tomate frito)</p> <p>Merluza a la gallega (patata, cebolla, perejil, laurel y pimentón) con ensalada de queso (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria (patata y zanahoria)</p> <p>Filete ruso a la plancha (ternera, huevo, pan, perejil y ajo) con gajos de tomate (orégano y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Lentejas con arroz (lenteja, arroz, cebolla, pimiento verde, zanahoria, patata, ajo, laurel, perejil y pimentón)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín (huevo, patata, calabacín y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada / Yogur Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 31				
<p>Crema de verduras (patata, acelga, zanahoria, calabaza, puerro y calabacín)</p> <p>Escalope empanado (filete de cerdo, leche y pan) con ensalada de arroz (arroz integral, atún, maíz, tomate, AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Lácteo</p>				

CONSEJO SALUDABLE

pequeños cambios
PARA COMER MEJOR

más cambiar a **menos**

FRUTAS Y HORTALIZAS	AGUA	SAL
LEGUMBRES	ALIMENTOS INTEGRALES	AZÚCARES
FRUTOS SECOS	ACEITE DE OLIVA VIRGEN	CARNE ROJA Y PROCESADA
VIDA ACTIVA Y SOCIAL	ALIMENTOS DE TEMPORADA Y PROXIMIDAD	ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS



Pirámide Naos

Alimentación:

Ocasionalmente: Hay productos que solo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "snackeas" o pastas 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: 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 trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o jugar los escalares, a patin en patines o utilizar el ascensor.

Bebe + agua

Estilo de vida saludable

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

naos
para niños y mujeres

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

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