

# 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
<p><b>Judías verdes rehogadas con jamón</b> (jamón, ajo y AOV)</p> <p><b>Pollo guisado a la jardinera</b> (zanahoria, pimiento rojo, guisante, calabacín y tomate) <b>con patatas fritas</b></p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Judías blancas con almejas</b> (almeja, cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena)</p> <p><b>Merluza en salsa de guisantes</b> (pimiento rojo, guisante, puerro, cebolla y patata como espesante) <b>con pisto</b> (pimiento, cebolla, berenjena, calabacín y tomate)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>Macarrones en salsa de atún</b> (atún, AOVE, cebolla y tomate)</p> <p><b>Tortilla de patata</b> (huevo, patata y cebolla) <b>con ensalada de lombarda</b> (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>Guiso de garbanzos</b> (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p><b>Escalope empanado</b> (filete de cerdo, leche y pan) <b>con ensalada de maíz</b> (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Crema de zanahoria</b> (patata, zanahoria)</p> <p><b>Palometa en salsa de marisco</b> (gamba, zanahoria, puerro y patata como espesante) <b>con arroz cocido</b> (arroz integral y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada / Leche</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Fruta</p>
<p><b>LUNES/MONDAY 10</b></p> <p><b>Guisantes rehogados con jamón</b></p> <p><b>Emperador a la cordobesa</b> (tomate, almeja, ajo, cebolla, pimienta y perejil) <b>con patatas panaderas</b> (patata, perejil, cebolla y AOV)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>MARTES/TUESDAY 11</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b> (fideos)</p> <p><b>Cocido completo</b> (garbanzos, pollo, ternera, chorizo sin gluten, morcilla y repollo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>MIÉRCOLES/WEDNESDAY 12</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> (jamón york, tortilla y zanahoria)</p> <p><b>Fletán en crema de puerros</b> (puerro y patata como espesante) <b>con verduras salteadas</b> (brócoli, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>JUEVES/THURSDAY 13</b></p> <p><b>Crema de calabacín</b> (patata y calabacín)</p> <p><b>Albóndigas guisadas en salsa española</b> (ternera, zanahoria, ajo, perejil, pan, huevo, leche y harina) <b>con arroz cocido</b> (arroz integral y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p><b>VIERNES/FRIDAY 14</b></p> <p><b>Lentejas con verduras</b> (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón)</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b> (huevo y queso) <b>con ensalada de col</b> (repollo, zanahoria, manzana, y mahonesa sin gluten)</p> <p><b>Fruta de temporada / Yogur</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>
<p><b>LUNES/MONDAY 17</b></p> <p><b>Espaguetis a la carbonara</b> (beicon, puerro, nata, queso sin gluten y orégano)</p> <p><b>Boquerones fritos con ensalada de lombarda con ensalada de remolacha</b> (remolacha, lechuga, manzana, dados de queso y jamón cocido sin gluten y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>MARTES/TUESDAY 18</b></p> <p><b>Crema de puerros</b> (patata y puerro)</p> <p><b>Pollo guisado a la manzana</b> (manzana y cebolla) <b>con arroz cocido</b> (arroz integral y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p><b>MIÉRCOLES/WEDNESDAY 19</b> Día de San José</p>  <p><b>Judías blancas con chorizo</b></p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada de maíz</b></p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p><b>JUEVES/THURSDAY 20</b></p> <p><b>Crema de verduras</b> (patata, acelga, zanahoria, calabaza, puerro y calabacín)</p> <p><b>Lomo adobado a la plancha</b> (filete de lomo de cerdo) <b>con puré de patata</b> (patata y aceite)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p><b>VIERNES/FRIDAY 21</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos</b> (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p><b>Gallo en salsa verde</b> (perejil, cebolla, ajo y patata como espesante) <b>con zanahoria cocida</b></p> <p><b>Fruta de temporada / Leche</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>
<p><b>LUNES/MONDAY 24</b></p> <p><b>Judías verdes rehogadas</b> (ajo y AOV)</p> <p><b>Cazón en adobo</b> (orégano, pimentón, comino, laurel, vinagre, ajo y harina) <b>con patata cocida</b> (patata y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>MARTES/TUESDAY 25</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b> (fideos)</p> <p><b>Cocido completo</b> (garbanzos, pollo, ternera, chorizo sin gluten, morcilla y repollo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>MIÉRCOLES/WEDNESDAY 26</b></p> <p><b>Arroz cocido con tomate</b> (arroz y tomate frito)</p> <p><b>Merluza a la gallega</b> (patata, cebolla, perejil, laurel y pimentón) <b>con ensalada de queso</b> (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>JUEVES/THURSDAY 27</b></p> <p><b>Crema de zanahoria</b> (patata y zanahoria)</p> <p><b>Filete ruso a la plancha</b> (ternera, huevo, pan, perejil y ajo) <b>con gajos de tomate</b> (orégano y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p><b>VIERNES/FRIDAY 28</b></p> <p><b>Lentejas con arroz</b> (lenteja, arroz, cebolla, pimiento verde, zanahoria, patata, ajo, laurel, perejil y pimentón)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b> (huevo, patata, calabacín y cebolla)</p> <p><b>Fruta de temporada / Yogur</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>
<p><b>LUNES/MONDAY 31</b></p> <p><b>Crema de verduras</b> (patata, acelga, zanahoria, calabaza, puerro y calabacín)</p> <p><b>Escalope empanado</b> (filete de cerdo, leche y pan) <b>con ensalada de arroz</b> (arroz integral, atún, maíz, tomate, AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> 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, "chuches" o patatas fritas y similares.

**Ocasionalmente**  
Devidor poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

**Alimentación:**

**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.

**Diario**  
Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, el trabajo o al colegio andando; hacer a caminar al perro o salir a jugar al fútbol a pie en vez de utilizar el ascensor.

**Alimentación:**

**Diario**  
El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

**Estilo de Vida Saludable**

**naos**  
como vivir y moverte!

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

[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide\\_NAOS.htm](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm)