




SCHOOL MENU

ABRIL/APRIL

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

	MARTES/ TUESDAY 1	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 2	JUEVES/THURSDAY 3	VIERNES/FRIDAY 4
	Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel) Boquerones fritos (harina y huevo) con ensalada de remolacha (remolacha, lechuga, manzana, dados de queso y jamón cocido sin gluten y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne magra + Fruta	Guisantes rehogados (guisante, ajo y cebolla) Pollo guisado con patatas (cebolla y ajo) Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Arroz + Pescado + Fruta	Espaguetis a la boloñesa (carne picada de ternera, tomate, zanahoria, cebolla y queso sin gluten) Fletán en salsa de champiñones (champiñón) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Huevo + Fruta	Judías pintas con arroz (espinazo de cerdo, cebolla, ajo y tomate) Huevo a la plancha con verduras salteadas (brócoli, zanahoria, berenjena, puerro y calabacín) Fruta de temporada / Yogur Agua y pan CENA: Verdura + Carne + Fruta
LUNES/MONDAY 7	MARTES/ TUESDAY 8	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 9	JUEVES/THURSDAY 10	VIERNES/FRIDAY 11
Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, guisante y coliflor) Palometa en salsa de tomate (tomate natural, pimiento rojo, cebolla, ajo, perejil y harina) con arroz cocido (arroz integral y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Pasta + Huevo + Fruta	Sopa de cocido (fideo) Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Pescado + Lácteo	Arroz cocido con tomate (arroz y tomate frito) Bacalao con pimiento y gamba (pimiento verde y rojo, gamba y cebolla) con zanahoria cocida Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Verdura + Carne magra + Fruta	Crema de puerros (patata y puerro) Filete ruso a la plancha (ternera, huevo, pan, perejil y ajo) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Pescado + Fruta	Lentejas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón) Tortilla de patata (huevo, patata y cebolla) con gajos de tomate (orégano y AOVE) Fruta de temporada / Leche Agua y pan CENA: Verdura + Carne + Fruta
LUNES/MONDAY 14	MARTES/ TUESDAY 15	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 16	JUEVES/THURSDAY 17	VIERNES/FRIDAY 18
Judías verdes rehogadas (ajo y AOV) Lomo adobado a la plancha (filete de lomo de cerdo) con puré de patata (patata y aceite) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Pescado + Fruta	Judías blancas con almejas (almeja, cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena) Merluza en salsa de guisantes (pimiento rojo, guisante, puerro, cebolla y patata como espesante) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Huevo + Fruta	Macarrones en salsa de atún (atún, AOVE, cebolla y tomate) Tortilla francesa con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Verdura + Carne + Fruta	 <p>JUEVES SANTO</p>	 <p>VIERNES SANTO</p>
LUNES/MONDAY 21	MARTES/ TUESDAY 22	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 23	JUEVES/THURSDAY 24	VIERNES/FRIDAY 25
<p>LUNES DE PASCUA</p> 	Guisantes rehogados con jamón (jamón serrano, ajo y cebolla) Fletán en crema de puerros (puerro y patata como espesante) con patatas panaderas (patata, perejil, cebolla y AOV) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Carne magra + Fruta	Sopa de cocido (fideo) Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo) Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Verdura + Pescado + Lácteo	Fideuá de pollo y verduras (fideo, pollo, zanahoria, pimiento verde, champiñón, guisante y puerro) Cazón en adobo (orégano, pimentón, limón, laurel, vinagre, ajo y harina) con gajos de tomate (orégano y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Huevo + Fruta	Lentejas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón) Huevo a la plancha con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE) Fruta de temporada / Yogur Agua y pan CENA: Verdura + Carne + Fruta
LUNES/MONDAY 28	MARTES/ TUESDAY 29	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 30		
Espaguetis a la carbonara (beicon, puerro, nata, queso sin gluten y orégano) Emperador en salsa de gambas (gamba, cebolla, ajo y perejil) con calabacín rehogado Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Huevo + Fruta	Sopa de verduras (calabacín, repollo, zanahoria y puerro) Pechuga de pollo empanada (leche y pan) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Pasta + Pescado + Fruta	Judías blancas con chorizo (espinazo de cerdo, chorizo sin gluten, cebolla, ajo y laurel) Tortilla de patata y calabacín (huevo, patata, calabacín y cebolla) Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Verdura + Carne + Lácteo		

CONSEJO SALUDABLE

¡¡ abril !!

FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA
CONSUME PRODUCTOS DE TEMPORADA: LOCALES Y ORGANICOS



Pirámide Naos

Alimentación:

Occasionalmente: Hay productos que sólo 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, hortalizas, carnes, semillas, 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, puré de aceite de oliva, deben ser la base de la dieta y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

Bebe + agua

Actividad física:

Occasionalmente: 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 cuando al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.

Estilo de vida saludable

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



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

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