

SCHOOL MENU OCTUBRE/OCTOBER

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

		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 1		JUEVES/THURSDAY 2		VIERNES/FRIDAY 3			
		Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, <u>huevo cocido</u>, pimiento verde y rojo y laurel) Boquerones fritos (<u>harina</u>, <u>huevo</u> y limón) Fruta de temporada Pan integral y agua CENA: Verdura + Huevo + Fruta		Guisantes rehogados con jamón (jamón serrano, ajo y cebolla) Pechuga de pollo empanada (leche y <u>pan</u>) con patata cocida (patata y AOVE) Fruta de temporada Pan y agua CENA: Arroz + Pescado + Fruta		Judías blancas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata y pimiento) Tortilla francesa con jamón (<u>huevo</u> y jamón cocido sin gluten) con gajos de tomate (tomate, orégano y AOVE) Fruta de temporada / Leche Pan y agua CENA: Verdura + Carne + Fruta			
LUNES/MONDAY 6		MARTES/TUESDAY 7		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 8		JUEVES/THURSDAY 9		VIERNES/FRIDAY 10	
Arroz con verduras (judía verde, alcachofa, pimiento rojo y verde y zanahoria) Escalope empanado (filete de cerdo, <u>leche</u> y <u>pan</u>) con ensalada mixta (lechuga y tomate) Fruta de temporada Pan y agua CENA: Verdura+ Pescado + Fruta	Lentejas con chorizo (chorizo sin gluten, cebolla, ajo, tomate, laurel y pimentón) Huevo a la plancha (<u>huevo</u>) con ensalada de remolacha (remolacha, lechuga, manzana, dados de queso y jamón cocido sin gluten y AOVE) Fruta de temporada Pan y agua CENA: Verdura + Carne + Lácteo	Crema de calabaza (patata y calabaza) Palometa en salsa de tomate (tomate natural, pimiento rojo, cebolla, ajo, perejil y <u>harina</u>) con arroz cocido (arroz integral y AOVE) Fruta de temporada Pan integral y agua CENA: Pasta + Huevo + Fruta		Sopa de cocido (<u>fideo</u>) Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo sin gluten, morcilla y repollo) Fruta de temporada Pan y agua CENA: Verdura + Pescado + Fruta		Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, guisante y coliflor) Merluza en salsa de guisantes (pimiento rojo, guisante, puerro, cebolla y patata como espesante) con patatas panaderas (patata, perejil, cebolla y AOV) Fruta de temporada / Yogur Pan y agua CENA: Arroz + Carne magra + Fruta			
LUNES/MONDAY 13		MARTES/TUESDAY 14		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 15		JUEVES/THURSDAY 16		VIERNES/FRIDAY 17	
Macarrones a la boloñesa (<u>pasta</u>, carne picada de ternera, tomate, zanahoria, cebolla y queso sin gluten) Rape con almejas y gambas (<u>almeja</u>, <u>gamba</u>, cebolla, perejil y patata como espesante) con calabacín rehogado Fruta de temporada Pan y agua CENA: Verdura + Carne magra + Fruta	Judías verdes rehogadas con jamón (jamón, ajo y AOV) Pollo guisado a la manzana (manzana y cebolla) con arroz cocido (arroz integral y AOVE) Fruta de temporada Pan y agua CENA: Patata + Pescado + Fruta	Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, <u>huevo cocido</u>, pimiento verde y rojo y laurel) Cazón en adobo (orégano, pimentón, limón, laurel, vinagre, ajo y <u>harina</u>) con ensalada de queso (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE) Fruta de temporada Pan integral y agua CENA: Verdura + Huevo + Fruta		Crema de calabacín (patata y calabacín) Ternera guisada a la jardinera (ternera, zanahoria, guisante, judía verde y champiñón) Fruta de temporada Pan y agua CENA: Pasta + Pescado + Fruta		Judías pintas con arroz (espinazo de cerdo, arroz, cebolla, ajo y tomate) Tortilla de patata (<u>huevo</u>, patata y cebolla) con ensalada de lombarda (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE) Fruta de temporada / Leche Pan y agua CENA: Verdura + Carne + Lácteo			
LUNES/MONDAY 20		MARTES/TUESDAY 21		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 22		JUEVES/THURSDAY 23		VIERNES/FRIDAY 24	
Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, guisante y coliflor) Emperador a la cordobesa (tomate, <u>almeja</u>, ajo, cebolla, pimienta y perejil) con patata cocida (patata y AOVE) Fruta de temporada Pan y agua CENA: Verdura + Huevo + Lácteo	Sopa de cocido (<u>fideo</u>) Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo sin gluten, morcilla y repollo) Fruta de temporada Pan y agua CENA: Verdura + Pescado + Fruta	Arroz cocido con tomate (arroz y tomate frito) Tortilla francesa (<u>huevo</u>) con ensalada mixta (lechuga y tomate) Fruta de temporada Pan integral y agua CENA: Verdura + Carne + Fruta		Crema de puerros (patata y puerro) Filete ruso a la plancha (ternera, <u>huevo</u>, <u>pan</u>, perejil y ajo) con ensalada de arroz (arroz integral, atún, maíz, tomate, AOVE) Fruta de temporada Pan y agua CENA: Pasta + Pescado + Fruta		Lentejas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata y pimiento) Fletán en crema de puerros (puerro y patata como espesante) Fruta de temporada / Yogur Pan y agua CENA: Verdura + Carne magra + Fruta			
LUNES/MONDAY 27		MARTES/TUESDAY 28		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 29		JUEVES/THURSDAY 30		VIERNES/FRIDAY 31	
Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Pechuga de pollo empanada (leche y <u>pan</u>) con ensalada de pasta (<u>pasta integral</u>, atún, tomate y AOVE) Fruta de temporada Pan y agua CENA: Arroz + Carne magra+ Fruta	Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, <u>huevo cocido</u>, pimiento verde y rojo y laurel) Merluza en salsa verde (<u>gamba</u>, <u>almeja</u>, guisante, ajo, perejil y patata como espesante) con zanahoria cocida Fruta de temporada Pan y agua CENA: Patata + Pescado + Fruta	Fideuá de pollo y verduras (<u>fideo</u>, pollo, zanahoria, pimiento verde, champiñón, guisante y puerro) Huevo a la plancha (<u>huevo</u>) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE) Fruta de temporada Pan integral y agua CENA: Verdura + Carne + Fruta		Guisantes en salsa (zanahoria, tomate triturado, cebolla, ajo y laurel) Lomo adobado a la plancha (filete de lomo de cerdo) con puré de patata (patata y aceite) Fruta de temporada Pan y agua CENA: Arroz + Pescado + Fruta		DÍA NO LECTIVO			

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

ALÉRGENOS
Contiene gluten
Contiene huevo
Contiene lactosa
Contiene mariscos

CONSEJO SALUDABLE

16 de Octubre

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

Un día para concientizar y hacer visibles los problemas alimentarios de muchas poblaciones del planeta. Para ser solidarios y agradecer también, poder alimentarnos cada día.



Pirâmide Naos

Alimentación:

Actividad física:

Ocasionalmente
Hay productos que sólo debe de tomar de forma ocasional, como los refrescos, "chuchelias" o pastas de diente.

Ocasionalmente
 o tiempo a actividades sedentarias
 es la televisión, jugar con video
 o utilizar el ordenador.

Varias veces a la semana
Pescados blancos y azules, gamba, huevos, carnes, bulidón, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, cambiando el consumo varias veces a la semana, aunque no todos los días.

Varias veces a la semana
 Hacer varias veces a la semana un deporte o ejercicio físico como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

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.

Adriano
Realice todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, subir o bajar al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.

Estilo



El agua es fundamental en y deben beberse al menos dos litros de agua.



naus
JOHNS HOPKINS & MCGRAW HILL



san

1000

<http://www.elsevier.com/locate/jmb>

massi gob

<http://www.elsevier.com/locate/jbiotec>

misssi.gob@nutricion

/ subs

e_NAOS.h
