

SCHOOL MENU

SEPTIEMBRE/SEPTEMBER

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

LUNES/MONDAY 2	MARTES/TUESDAY 3	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 4	JUEVES/THURSDAY 5	VIERNES/FRIDAY 6
	<p>Macarrones en salsa de atún (atún, cebolla y tomate)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín (huevo, patata, calabacín y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Lentejas con arroz (lenteja, arroz, cebolla, pimiento verde, zanahoria, patata, ajo, laurel, perejil y pimentón)</p> <p>Palometa en salsa de marisco (gamba, zanahoria, puerro y patata como espesante) con patatas panaderas (patata, perejil, cebolla y AOV)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, judía verde y coliflor)</p> <p>Escalope rebozado (filete de cerdo, leche y pan) con verduras salteadas (brócoli, champiñón, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel)</p> <p>Merluza en salsa verde (gamba, almeja, guisante, ajo, perejil y patata como espesante) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada / Leche Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 9	MARTES/TUESDAY 10	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11	JUEVES/THURSDAY 12	VIERNES/FRIDAY 13
<p>Arroz tres delicias (jamón york sin gluten, tortilla y zanahoria)</p> <p>Boquerones fritos (harina, huevo y limón) con ensalada de col (repollo, zanahoria, manzana, y mahonesa sin gluten)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p>Crema de calabaza (patata y calabaza)</p> <p>Pollo guisado a la manzana (manzana, pimiento verde y cebolla) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Judías pintas con arroz (espinazo de cerdo, arroz, cebolla, ajo y tomate)</p> <p>Huevo a la plancha con verduras salteadas con verduras salteadas (brócoli, zanahoria, berenjena, puerro y calabacín)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Judías verdes rehogadas con jamón (jamón, ajo y AOV)</p> <p>Fletán en salsa de champiñones (champiñón)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Carne magra + Fruta</p>	<p>Ensalada de garbanzos (AOVE, tomate, huevo cocido, atún, pavo sin gluten y pimiento verde)</p> <p>Lomo adobado a la plancha (filete de lomo de cerdo) con puré de patata (patata y aceite)</p> <p>Fruta de temporada / Helado Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 16	MARTES/TUESDAY 17	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18	JUEVES/THURSDAY 19	VIERNES/FRIDAY 20
<p>Espaguetis a la boloñesa (carne picada de ternera, tomate, zanahoria, cebolla y queso sin gluten)</p> <p>Rape en salsa verde (perejil, cebolla, ajo y patata como espesante) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p>Crema de verduras (patata, acelga, zanahoria, puerro y calabacín)</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha (ternera y cerdo) con gajos de tomate natural (AOVE y orégano)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Lácteo</p>	<p>Lentejas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verduras + Carne + Fruta</p>	<p>Salmorejo con jamón y huevo cocido (AOVE, tomate, ajo, jamón serrano y huevo cocido)</p> <p>Pechuga de pollo empanada (leche y pan) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel)</p> <p>Emperador en salsa de puerros (puerro, pimienta y patata como espesante)</p> <p>Fruta de temporada / Leche Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 23	MARTES/TUESDAY 24	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 25	JUEVES/THURSDAY 26	VIERNES/FRIDAY 27
<p>Guisantes rehogados (ajo y AOV)</p> <p>Pollo guisado en pepitoria (huevo cocido y cebolla) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Lácteo</p>	<p>Fideuá de pollo y verduras (pollo, zanahoria, pimiento verde, champiñón, guisante y puerro)</p> <p>Merluza a la vasca (almeja, guisante, cebolla, huevo cocido, perejil y patata como espesante) con guisantes rehogados (guisantes y AOV)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo sin gluten, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de calabacín (patata y calabacín)</p> <p>Cazón en adobo (orégano, pimentón, limón, laurel, vinagre, ajo y harina) con ensalada de pasta (pasta integral, atún, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Judías blancas con almejas (almeja, cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena)</p> <p>Tortilla de patata (huevo, patata y cebolla) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada / Yogur Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 30				
<p>Crema de zanahoria (patata y zanahoria)</p> <p>Albóndigas guisadas en salsa española (ternera, zanahoria, ajo, perejil, pan, huevo y harina. Salsa: cebolla, tomate, nuez moscada, pimienta y clavo) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>				

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

CONSEJO SALUDABLE

Come mejor

Aquí tienes 10 consejos para llevar una alimentación más saludable

1. Come gran variedad de alimentos, pero con moderación.
2. Distribuye la ingesta en cuatro o cinco comidas diarias.
3. Toma un buen desayuno, con cereales, lácteos, verduras y fruta.
4. Consume diariamente frutas y verduras de todos los colores.
5. Come preferentemente por las carnes blancas: Pavo, pollo, conejo...
6. Limita el consumo de alimentos azucarados.
7. No abusar de la sal ni de aceites refinados.
8. Elige grasas saludables: Aceites vegetales, pescado, aguacate, frutos secos.
9. Toma suficiente agua. Entre 1,5 y 2 litros al día.
10. Come despacio, arranca la hora de comer para luego ir ritmo.



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, creando "combinaciones" 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: Dedicar 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 ciclismo 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 o subir las escaleras o ir en vez de utilizar el ascensor.

Bebe + agua

Estilo de vida Saludable

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



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