

# SCHOOL MENU

## DICIEMBRE/DECEMBER

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><b>Fideuá de pollo y verduras</b> (pollo, zanahoria, pimiento verde, champiñón y puerro)</p> <p><b>Fletán en salsa de champiñones</b> (champiñón)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Salteado de guisantes con gambas</b> (guisante, gamba y cebolla)</p> <p><b>Escalope empanado</b> (filete de cerdo, leche y pan) <b>con ensalada de pasta</b> (pasta integral, atún, tomate y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Patata + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>Lentejas con verduras</b> (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón)</p> <p><b>Huevo a la plancha con ensalada de queso</b> (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>Menestra de verduras rehogadas</b> (zanahoria, alcachofa, puerro, guisante y coliflor)</p> <p><b>Emperador a la cordobesa</b> (tomate, almeja, ajo, cebolla, pimienta y perejil)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> + Huevo + Fruta</p>	<p><b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b></p> 
LUNES/MONDAY 9	MARTES/TUESDAY 10	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11	JUEVES/THURSDAY 12	VIERNES/FRIDAY 13
<p><b>Judías verdes rehogadas</b> (ajo y AOV)</p> <p><b>Cazón en adobo</b> (orégano, pimentón, limón, laurel, vinagre, ajo y harina) <b>con patata cocida</b> (patata y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan integral</p> <p><b>CENA:</b> Arroz + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>Sopa de cocido</b> (fideo)</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><b>CENA:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Espaguetis a la boloñesa</b> (carne picada de ternera, tomate, zanahoria, cebolla y queso sin gluten)</p> <p><b>Rape en salsa verde</b> (perejil, cebolla, ajo y patata como espesante) <b>con ensalada de lombarda</b> (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Crema de verduras</b> (acelga, puerros, calabacín, zanahoria y patata)</p> <p><b>Pollo guisado a la jardinera</b> (zanahoria, pimiento rojo, guisante, calabacín y tomate) <b>con arroz cocido</b> (arroz integral y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Judías blancas con almejas</b> (almeja, cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena)</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada mixta</b> (lechuga y tomate)</p> <p><b>Fruta de temporada / Leche</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 16	MARTES/TUESDAY 17	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18	JUEVES/THURSDAY 19	VIERNES/FRIDAY 20
<p><b>Crema de calabacín</b> (patata y calabacín)</p> <p><b>Merluza a la vasca</b> (almeja, guisante, cebolla, huevo cocido, perejil y patata como espesante) <b>con arroz cocido</b> (arroz integral y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Pasta + Carne magra + Lácteo</p>	<p><b>Guiso de garbanzos</b> (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel)</p> <p><b>Filete ruso a la plancha</b> (ternera, huevo, pan, perejil y ajo) <b>con ensalada de maíz</b> (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Sopa de verduras</b> (calabacín, repollo, zanahoria y puerro)</p> <p><b>Palometa en salsa de tomate</b> (tomate natural, pimiento rojo, cebolla, ajo, perejil y harina) <b>con patatas panaderas</b> (patata, perejil, cebolla y AOV)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan integral</p> <p><b>CENA:</b> Arroz + Carne + Fruta</p>	<p><b>Lentejas con chorizo</b> (chorizo sin gluten, cebolla, ajo, tomate y laurel)</p> <p><b>Tortilla de patata</b> (huevo, patata y cebolla) <b>con verduras salteadas</b> (brócoli, zanahoria, berenjena, puerro y calabacín)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Arroz cocido con tomate</b> (arroz integral y tomate frito)</p> <p><b>Calamares y palitos de merluza rebozados con ensalada mixta</b> (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada / Dulce navideño</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 23	MARTES/TUESDAY 24	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 25	JUEVES/THURSDAY 26	VIERNES/FRIDAY 27
<p><b>Macarrones con tomate</b> (tomate y cebolla)</p> <p><b>Boquerones fritos</b> (harina y huevo) <b>con ensalada de queso</b> (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>Sopa de cocido</b> (fideo)</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 integral</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>NATIVIDAD DEL SEÑOR</b></p> 	<p><b>Crema de zanahoria</b> (patata y zanahoria)</p> <p><b>Lenguado en crema de puerros</b> (puerro y patata como espesante) <b>con arroz cocido</b> (arroz integral y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Pasta + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Judías blancas con verduras</b> (puerro, calabacín, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p><b>Huevo a la plancha con calabacín rehogado</b></p> <p><b>Fruta de temporada / Leche</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 30	MARTES/TUESDAY 31			
<p><b>Arroz con verduras</b> (judía verde, alcachofa, pimiento rojo y verde y zanahoria)</p> <p><b>Rape con almejas y gambas</b> (almeja, gamba, cebolla, perejil y patata como espesante)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Crema de calabaza</b> (patata y calabaza)</p> <p><b>Hamburguesa mixta a la plancha</b> (ternera y cerdo) <b>con ensalada de maíz</b> (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Arroz + Pescado + Fruta</p>			

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

### CONSEJO SALUDABLE

**DECÁLOGO PARA una vida Saludable**

- PLANIFICA EL MENÚ CON ANTELACIÓN**  
No lo dejes para última hora y planifica bien el menú y la lista de la compra.
- MUCHA VERDURA**  
Como guarnición para tus platos, procura que esté siempre presente en tus comidas.
- PON LA COMIDA EN UN PLATO**  
No piques de todo y de allá, si pones la comida en un plato siempre sabrás lo que comes.
- NO TE SALTES COMIDAS PARA COMPENSAR**
- NO REPITAS POSTRE**  
No hace falta restringir tu postre favorito, pero tampoco tomar en exceso.
- FRUTA SIEMPRE EN LA MESA**  
y en la sobremesa. La fruta es un aliado perfecto para no pasar otros momentos más sanos.
- REPARTE LAS SOBRAS**  
Reparte la comida que sobra entre tus invitados.
- NO ABANDONES LA ACTIVIDAD FÍSICA**
- APROVECHA PARA DESCANSAR**

**Alimentación:** Ocasionalmente Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

**Actividad física:** Ocasionalmente Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

**Al día 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 patata pueden alternarse.

**Al día diario** Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, salir a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar el ascensor.

**Bebe + agua**

**Estilo de vida Saludable**

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

**naos** naos nutrición asociada de españa

**aecosan** asociación española de dietistas-nutricionistas

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