

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
Puré de verduras y pescado (patata, judía verde, zanahoria, calabaza y merluza) *Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) Yogur	Puré de lentejas con verduras y arroz (lenteja, arroz, puerro, calabacín, calabaza y zanahoria) *Puré de verduras y pavo (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur	Puré de verduras y huevo (puerro, patata, huevo, calabacín, judía verde y zanahoria) *Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur	Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) Yogur	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN 
LUNES/MONDAY 9	MARTES/TUESDAY 10	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11	JUEVES/THURSDAY 12	VIERNES/FRIDAY 13
Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) Yogur	Puré de garbanzos con verduras (puerro, zanahoria, calabacín, judía verde y garbanzo) *Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur	Puré de verduras y pescado (patata, zanahoria, puerro, calabacín y lenguado) *Puré de verduras y pavo (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur	Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur	Puré de verduras y huevo (puerro, patata, huevo, calabacín, judía verde y zanahoria) *Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) Yogur
LUNES/MONDAY 16	MARTES/TUESDAY 17	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18	JUEVES/THURSDAY 19	VIERNES/FRIDAY 20
Puré de verduras y pescado (patata, judía verde, zanahoria, calabaza y merluza) *Puré de verduras y pavo (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur	Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) Yogur	Puré de lentejas con verduras y arroz (lenteja, arroz, puerro, calabacín, calabaza y zanahoria) *Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur	Puré de verduras y huevo (puerro, patata, huevo, calabacín, judía verde y zanahoria) *Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) Yogur	Puré de verduras y pavo (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur
LUNES/MONDAY 23	MARTES/TUESDAY 24	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 25	JUEVES/THURSDAY 26	VIERNES/FRIDAY 27
Puré de garbanzos con verduras (puerro, zanahoria, calabacín, judía verde y garbanzo) *Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) Yogur	Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur	NATIVIDAD DEL SEÑOR 	Puré de verduras y pescado (patata, zanahoria, puerro, calabacín y lenguado) *Puré de verduras y pavo (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur	Puré de verduras y huevo (puerro, patata, huevo, calabacín, judía verde y zanahoria) *Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur
LUNES/MONDAY 30	MARTES/TUESDAY 31			
Puré de verduras y pescado (patata, judía verde, zanahoria, calabaza y merluza) *Puré de verduras y pollo (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) Yogur	Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) Yogur			

*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 ensaladas, procura que esté siempre presente en tus comidas.
- PON LA COMIDA EN UN PLATO**
No piques de aquí 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: Hay productos que sólo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

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

Alimentación: Presta atención a la semana. Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

Actividad física: Presta atención a la semana. Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico 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.

Alimentación: 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: A 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

aecosan

http://www.aecosan.msssi.go.b.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS