




# SCHOOL MENU ENERO/JANUARY

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

		MIÉRCOLES/WEDNESDAY 1	JUEVES/THURSDAY 2	VIERNES/FRIDAY 3
		<p><b>SANTA MARÍA MADRE DE DIOS</b></p> 	<p><b>Crema de zanahoria</b> (patata y zanahoria)</p> <p><b>Albóndigas guisadas en salsa española</b> (ternera, ajo, perejil, pan, huevo y harina. Salsa: cebolla, tomate, zanahoria, pimienta y clavo) <b>con arroz cocido</b> (arroz integral y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <b>Agua y pan</b></p> <p>CENA: Pasta+ Pescado + Lácteo</p>	<p><b>Lentejas con verduras</b> (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimienta y pimentón)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b> (huevo, patata, calabacín y cebolla)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> / <b>Yogur</b> <b>Agua y pan</b></p> <p>CENA: Verdura + Carne +Fruta</p>
LUNES/MONDAY 6	MARTES/TUESDAY 7	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 8	JUEVES/THURSDAY 9	VIERNES/FRIDAY 10
<p><b>EPIFANIA DEL SEÑOR</b></p> 	<p><b>Judías pintas con arroz</b> (espinazo de cerdo, arroz, cebolla, ajo y tomate)</p> <p><b>Boquerones fritos</b> (harina y huevo) <b>con ensalada de remolacha</b> (remolacha, lechuga, manzana, dados de queso y jamón cocido sin gluten y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <b>Agua y pan integral</b></p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>Fideuá de pollo y verduras</b> (pollo, zanahoria, pimienta verde, champiñón, guisante y puerro)</p> <p><b>Huevo a la plancha con ensalada de queso fresco</b> (lechuga, naranja, queso cocido sin gluten y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <b>Agua y pan</b></p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>Sopa de verduras</b> (fideo, calabacín, repollo, zanahoria y puerro)</p> <p><b>Pollo guisado con patatas</b> (cebolla y ajo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <b>Agua y pan</b></p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Guiso de garbanzos</b> (garbanzos, tomate, huevo y pimienta)</p> <p><b>Rape en salsa verde</b> (perejil, cebolla, ajo y patata como espesante) <b>con verduras salteadas</b> (brócoli, zanahoria, berenjena, puerro y calabacín)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> / <b>Leche</b> <b>Agua y pan</b></p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 13	MARTES/TUESDAY 14	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 15	JUEVES/THURSDAY 16	VIERNES/FRIDAY 17
<p><b>Crema de puerros</b> (patata y puerro)</p> <p><b>Escalope empanado</b> (filete de cerdo, leche y pan) <b>con gajos de tomate</b> (orégano y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <b>Agua y pan</b></p> <p>CENA: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Lentejas con chorizo</b> (chorizo sin gluten, cebolla, ajo, tomate, laurel y pimentón)</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b> (huevo y queso) <b>con ensalada de pasta</b> (pasta integral, maíz, tomate y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <b>Agua y pan</b></p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>Arroz tres delicias</b> (jamón york, tortilla y zanahoria)</p> <p><b>Fletán en salsa de calabacín</b> (calabacín, puerro y cebolla) <b>con calabacín rehogado</b></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <b>Agua y pan integral</b></p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>Sopa de cocido</b> (fideo)</p> <p><b>Cocido completo</b> (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <b>Agua y pan</b></p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Judías verdes rehogadas</b> (ajo y AOV)</p> <p><b>Palometa en salsa de tomate</b> (tomate natural, pimienta roja, cebolla, ajo, perejil y harina) <b>con patata cocida</b> (patata y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> / <b>Yogur</b> <b>Agua y pan</b></p> <p>CENA: Arroz + Carne magra + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 20	MARTES/TUESDAY 21	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 22	JUEVES/THURSDAY 23	VIERNES/FRIDAY 24
<p><b>Guisantes rehogados con jamón</b> (jamón serrano, ajo y cebolla)</p> <p><b>Merluza a la gallega</b> (patata, cebolla, perejil, laurel y pimentón) <b>con arroz cocido</b> (arroz integral y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <b>Agua y pan</b></p> <p>CENA: Pasta+ Carne magra + Lácteo</p>	<p><b>Guiso de garbanzos</b> (garbanzos, tomate, huevo y pimienta)</p> <p><b>Filete ruso a la plancha</b> (ternera, huevo, pan, perejil y ajo) <b>con gajos de tomate</b> (orégano y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <b>Agua y pan</b></p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Espaguetis a la carbonara</b> (beicon, puerro, nata, queso sin gluten y orégano)</p> <p><b>Tortilla de patata</b> (huevo, patata y cebolla) <b>con ensalada de maíz</b> (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <b>Agua y pan integral</b></p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>SAN ILDEFONSO</b></p> 	<p><b>Crema de calabacín</b> (patata y calabacín)</p> <p><b>Pechuga de pollo empanada</b> (leche y pan)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> / <b>Leche</b> <b>Agua y pan</b></p> <p>CENA: Arroz +Pescado + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 27	MARTES/TUESDAY 28	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 29	JUEVES/THURSDAY 30	VIERNES/FRIDAY 31
<p><b>Crema de calabaza</b> (patata y calabaza)</p> <p><b>Rape con almejas y gambas</b> (almeja, gamba, cebolla, perejil y patata como espesante) <b>con arroz cocido</b> (arroz integral y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <b>Agua y pan</b></p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Sopa de cocido</b> (fideo)</p> <p><b>Cocido completo</b> (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <b>Agua y pan</b></p> <p>CENA: Verdura + Pescado+ Fruta</p>	<p><b>Macarrones en salsa de atún</b> (atún, AOVE, cebolla y tomate)</p> <p><b>Emperador en salsa de puerros</b> (puerro, pimienta y patata como espesante) <b>con zanahoria</b></p> <p><b>Fruta de temporada</b> <b>Agua y pan integral</b></p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>Menestra de verduras rehogadas</b> (zanahoria, alcachofa, puerro, guisante y coliflor)</p> <p><b>Pollo guisado a la manzana</b> (manzana y cebolla) <b>con ensalada mixta</b> (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> <b>Agua y pan</b></p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Judías blancas con verduras</b> (puerro, calabacín, zanahoria, patata y pimienta)</p> <p><b>Huevo a la plancha con ensalada de lombarda</b> (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> / <b>Leche</b> <b>Agua y pan</b></p> <p>CENA: Verdura + Carne+ Fruta</p>


## CONSEJO SALUDABLE

### Recomendaciones para una alimentación adecuada en niños.



- HIGIENE:** Mantén siempre las manos limpias.
- AMBIENTE:** Mantén un ambiente saludable.
- PARTICIPACIÓN:** Participa en actividades saludables.
- NOVEDOSA:** Prueba nuevos alimentos.
- HORARIOS:** Sigue un horario regular.
- EVITA:** Evita alimentos azúcares, grasas y sal.
- DISFRUTA:** Disfruta de la comida.
- FUERA:** Fuera de la pantalla.
- FOMENTA:** Fomenta la actividad física.
- NUNCA:** Nunca consumas alcohol.

### Pirámide Naos



**Alimentación:**

- Ocasionalmente:** Hay productos que solo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "snacks" o pastas fritas y similares.
- Muchas veces a la semana:** Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, arroz, frutas, frutos secos, son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, evitando consumirse 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.
- Muchas veces a la semana:** Practicar 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 durante 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**

**Beba + agua**

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

**naos** (como tú y nosotros)

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