

ACTIVIDADES TEMÁTICAS MENSUALES
MONTHLY THEMATIC ACTIVITIES

Somos lo que comemos. Por ello, prestar atención a nuestra nutrición debería ser una prioridad en nuestro día a día siempre, pero especialmente en aquellos periodos en los que, por determinadas circunstancias, debemos aportar un extra de energía a nuestro organismo para llevar a cabo con éxito todos nuestros quehaceres. Como sabrás, la primavera es una época del año en la que es habitual sufrir problemas como la falta de apetito, problemas de insomnio o dificultad de concentración. La culpa la tiene la llamada astenia primaveral, que hace que podamos sentirnos algo más alicaídos de lo normal, especialmente al inicio de esta estación. La alimentación puede ser un importante aliado para luchar contra estos indeseados efectos.

We are what we eat. Therefore, paying attention to our nutrition should always be a priority in our daily lives, but especially in those periods in which, due to certain circumstances, we must provide extra energy to our body to successfully carry out all our tasks.

As you know, spring is a time of year when it is common to suffer from problems such as lack of appetite, insomnia problems or difficulty concentrating. The blame lies with the so-called spring asthenia, which makes us feel a little more downcast than normal, especially at the beginning of this season. Food can be an important ally to fight against these unwanted effects.

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
	1 Verdura y pescado. Vegetables and fish.	2 Ensalada y huevo. Salad and egg.	3 Ensalada y pescado. Salad and fish.	4 Sopa y pavo. Noodle soup and turkey.
7 Ensalada y huevo. Salad and egg.	8 Ensalada y pollo. Salad and chicken	9 Ensalada y pescado. Salad and fish.	10 Ensalada y tortilla. Salad and omelette.	11 NO LECTIVO
14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA
21 NO LECTIVO	22 Verdura y pescado. Vegetables and fish.	23 Verdura y huevo. Vegetables and egg.	24 Verdura y ternera. Vegetables and beef.	25 Ensalada y pescado. Salad and fish.
28 Ensalada y pollo. Salad and chicken.	29 Verdura y ternera. Vegetables and beef.	30 Ensalada y pescado. Salad and fish.		

Lácteo / Dairy Leche, yogurt, queso, cuajada, requesón. Milk, yogurt, cheese, curd.	Cereal / Cereal Pan, cereales y galletas. Bread, cereals and cookies.	Fruta / Fruit Fruta entera, zumo de frutas, tomate, zumo de zanahoria. Fruit, juice,	Otros / Other Aceite de oliva: 2 veces semana. Mermelada y/o miel: 2 veces semana. Bollería: 1 vez semana. Olive oil: twice a week. Jam or honey: twice a week
--	--	---	--

Sugerencias para merendar. / Suggestions for afternoon snack.

Lácteo y/o fruta: Yogurt, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo
Dairy / fruit: Yogurt, milk, cheese. / Fruit and juice.

Cereales: Pan, galletas, cereales, etc.
Bread, cookies, cereals, etc

Otros: Embutidos variados, fiambres de magro, etc.
Other: Varied sausages, lean meats, etc.



MENÚ SIN GLUTEN

ABRIL



CENTRO EDUCATIVO LA AMISTAD

Menú escolar de CPR INF-PRI- SEC "CENTRO EDUCATIVO LA AMISTAD" – C. Educativo (Fuenlabrada)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Primero: Arroz blanco con salsa de tomate Segundo: Filete ruso Guarnición: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Fruta natural / Leche	2 Primero: Sopa de cocido con fideos sin gluten Segundo: Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Guarnición: ----- Postre: Fruta natural	3 Primero: Lentejas guisadas con verduras Segundo: Cinta de lomo de cerdo a la plancha Guarnición: Patatas fritas Postre: Fruta natural / Leche	4 Primero: Crema de calabaza Segundo: Mero con salsa verde Guarnición: Ensalada de lechuga y Zanahoria Postre: Yogur
7 Primero: Arroz guisado con pollo Segundo: Croquetas / Nuggets sin gluten Guarnición: Ensalada de lechuga y maíz Postre: Fruta natural	8 Primero: Macarrones sin gluten con atún y salsa de tomate Segundo: Filete de lenguado rebozado Guarnición: Ensalada de lechuga y aceitunas Postre: Fruta natural / Leche	9 Primero: Sopa de cocido con fideos sin gluten Segundo: Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Guarnición: ----- Postre: Fruta natural	10 Primero: Crema de puerros Segundo: Filete de pollo a la plancha Guarnición: Patatas fritas Postre: Natillas	11 NO LECTIVO
14 SEMANA SANTA	15 SEMANA SANTA	16 SEMANA SANTA	17 SEMANA SANTA	18 SEMANA SANTA
21 NO LECTIVO	22 Primero: Patatas guisadas a la Rrojana (con verduras y chorizo) Segundo: Tortilla francesa Guarnición: Ensalada de lechuga y tomate Postre: Fruta natural / Leche	23 Primero: Sopa de cocido con fideos sin gluten Segundo: Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Guarnición: ----- Postre: Fruta natural	24 Primero: Crema de brócoli Segundo: Mero con salsa de limón Guarnición: Patatas fritas Postre: Fruta natural / Leche	25 Primero: Judías pintas con verduras Segundo: Filete de pollo empanado Guarnición: Ensalada de lechuga y Zanahoria Postre: Yogur
28 Primero: Arroz blanco con salsa de tomate Segundo: Salchichas frescas Guarnición: Patatas fritas Postre: Fruta natural	29 Primero: Puré de verduras Segundo: Pollo en pepitoria Guarnición: Ensalada de lechuga y maíz Postre: Fruta natural / Leche	30 Primero: Sopa de cocido con fideos sin gluten Segundo: Cocido completo (garbanzos, carne, verduras) Guarnición: ----- Postre: Fruta natural		

Todos los menús irán acompañados de agua y pan.