

**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 <b>NO LECTIVO</b>
14 <b>SEMANA SANTA</b>	15 <b>SEMANA SANTA</b>	16 <b>SEMANA SANTA</b>	17 <b>SEMANA SANTA</b>	18 <b>SEMANA SANTA</b>
21 <b>NO LECTIVO</b>	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.



Centro Educativo  
**La Amistad**  
Misión, visión y valores

**MENÚ SIN MARISCO**

**ABRIL**



**CENTRO EDUCATIVO LA AMISTAD**

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

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

Todos los menús irán acompañados de agua y pan.