



JUNTA DE ANDALUCIA

CEIP RODRIGUÉZ YEGA (Almedinilla) CURSO 2010-2011

Menú del Comedor Ecológico

Semana del 14 al 18 de Marzo

Objetivos del Mes: “No olvidarse prendas de ropa y objetos en el comedor”

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|---|---|--|
| 1º PLATO Inglés Francés | Arroz con marisco Seafood rice Riz fruits de mer | Cocido andaluz Andalusian stew Aragoût andalou | Espaguetti boloñesa Spaghetti bolognese Espagheti bolognaise | Potaje de habichuelas pintas. Pinto bean soup Soupe de haricots pinto | Sopa de pescada Fish soup Soupe de poisson |
| 2º PLATO Inglés Francés | Filetes de lomo con patatas Loin steaks with potatoes Filets avec pommes de terre | Ensalda completa Full salad Salade complète | Queso y jamón con tomate natural Ham and cheese with fresh tomato Fromage et jambon à la tomate fraîche | Pez espada con ensalada y arroz tres delicias. Fish with salad and fried rice L'espardon avec du riz salade et frites | Lomitos de merluza al horno con ensalada Loin baked hake with salad Longe de merlu au four avec de la salade |
| POSTRE Inglés Francés | Platano Banane Banane | Naranja Orange Orange | Kiwi Kiwi Kiwi | Manzana Apple Pomme | Macedonia de frutas Fruit salad Salade de fruits |

Consejos Nutricionales del Mes: Adoptar unos hábitos saludables llevando una alimentación que contenga una variedad adecuada de todos los grupos de alimentos, especialmente de frutas y hortalizas en cantidad suficientes, **NUESTRO ORGANISMO ESTARÁ PREPARADO PARA AFRONTAR LA NUEVA ESTACIÓN CON ENERGÍA Y VITALIDAD.** Nuestro organismo se mantiene a través de los alimentos que ingerimos, sobre todo, en lo que al consumo de frutas y hortalizas se refiere. Las acelgas y las espinacas, además de estar de temporada, ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y hacer frente a las enfermedades típicas del invierno como la gripe y los resfriados. **Beber agua. El agua es la bebida por excelencia, no la sustituyas por refrescos o zumos.** El agua que ingerimos en forma de bebida o formando parte de los alimentos, nos ayuda a eliminar todos los desechos propios del metabolismo e hidratamos el cuerpo. **Realiza alguna actividad física.** Fundamental para mantener nuestro organismo a punto, regula los niveles de azúcar y grasa en la sangre y además, a través del sudor eliminamos una gran cantidad de toxinas Y residuos producidos por nuestro organismo. **Para recuperar el equilibrio de nuestro cuerpo y mente sólo necesitamos mantener unos hábitos saludables, sin grandes excesos, pero también sin grandes restricciones que nos hagan desanimarnos y nos impidan llevar un día a día normal**