SEMANA +ACTIVA

Por un estilo de vida más activo y saludable

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	Vaso de leche con cacao y galletas integrales	Vaso de leche con cacao y tostadas con queso fresco	Vaso de leche con cacao y cereales	Vaso de leche con cacao y tostadas con jamón	Vaso de leche y cereales	Vaso de leche con cacao y tostadas con mermelada	Vaso de leche con cacao y tostadas con mermelada
Recreo	Frutas troceadas con muesli	Bocadillo de jamón de york	Mini bocadillos	Sandwich vegetal	Zumo de frutas	Yogur con fresas	Zumo de fruta
Comida	Menestra de verduras. Filete de ternera con patatas fritas. Manzana	Macarrones a la boloñesa. Rodajas de merluza con ensalada. Plátano	Arroz a la milanesa. Tortilla de verduras. Pera en almíbar	Potaje de lentejas. Conejo al horno con zanahoria. Yogur	Arroz salteado con verduras. Salmón a la plancha con espárragos trigueros. Uvas	Canelones de espinacas. Albóndigas a la jardinera. Manzana asada	Paella de pescado y marisco. Bacalao con ensalada. Piña en almíbar
Merienda	Bocadillo de atún	Macedonia de frutas	Yogur y zumo de frutas	Brochetas de frutas	Yogur con cereales	Sandwich de jamón y queso	Bocadillo de atún
Cena	Guisantes salteados con jamón. Tortilla francesa con tomate aliñado. Mandarinas	Puré de calabacín. Pollo rebozado con alcachofas. Yogur	Sopa de ave con fideos. Sepia a la plancha con ensalada. Yogur	Judías con patatas. Huevos fritos con ensalada. Naranja	Patata gratinada y jamón. Muslitos de pollo con tomate aliñado. Mandarinas	Ensaladilla rusa. Buñuelos de bacalao con champiñones salteados. Yogur	Sopa de ave con fideos. Brochetas de pollo con pimiento y tomate. Yogur
*Mínimo 1 hora de actividad física al día	Pasear, correr, saltar, montar en bici, patinar, nadar	Juegos en el colegio / Deporte extraescolar / Entrenamiento deportivo	Pasear, correr, saltar, montar en bici, patinar, nadar	Juegos en el colegio / Deporte extraescolar / Entrenamiento deportivo	Juegos en el parque / Pasear, correr, saltar, montar en bici, patinar, nadar	Competición /Juegos en el parque / Pasear, correr, saltar, bici, patinar, nadar	Actividades en el medio natural: excursión en bici o a pie

* Ir y volver al colegio andando o en bici. Siempre que puedas utiliza las escaleras.

Propuesta elaborada por especialistas en Nutrición y Actividad Física siguiendo las recomendaciones de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) y de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La propuesta de Semana +ACTIVA establece unas recomendaciones genéricas para la población escolar, partiendo de la base de que existe un alumnado con necesidades diferentes que requiere un tratamiento personalizado. Estas sugerencias complementan los adecuados menús que se suministran en los comedores de los centros escolares de Castilla-La Mancha.

Consulta más propuestas semanales en: www.castillalamanchamasactiva.es

CASTILLA-LA MANCHA
+ACTIVA

Ante los preocupantes datos relacionados con el sedentarismo y la obesidad de nuestros escolares que están saliendo a la luz en estos últimos años, la Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha ha elaborado el Plan de Acción Global **Castilla-La Mancha +ACTIVA** para invertir esta tendencia y colaborar con las familias tratando de preservar la salud de los más jóvenes.

Para ello, este Plan pretende fomentar estilos de vida más activos y saludables, por lo que se facilita este ejemplo de **Semana +ACTIVA** que propone recomendaciones de menús de comidas y actividad física, que además pueden contribuir a la mejora del rendimiento escolar.

Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha
www.castillalamanchamasactiva.es

Castilla-La Mancha

SEMANA
+ACTIVA

Por un estilo de vida más activo y saludable

www.castillalamanchamasactiva.es

Castilla-La Mancha