

CENAS RECOMENDADAS

ENERO - 2018

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA NO LECTIVO	1 DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO
ESPINACAS SALTEADAS MERLUZA PLANCHA	8 ENSALADA MIXTA FILETE DE TERNERA	9 SOPA DE FIDEOS SALMÓN CON VERDURAS	10 ACELGAS REHOGADAS FILETE DE POLLO AL AJILLO	11 SOPA DE PICADILLO LENGUADO AL HORNO
SOPA DE MARISCO TORTILLA FRANCESA	15 COLIFLOR CON PATATA EMPERADOR AL AJILLO	16 VERDURAS EN TEMPURA POLLO ASADO	17 ENSALADA MIXTA FILETE DE TERNERA	18 BRÓCOLI CON PATATA MERLUZA AL HORNO
ARROZ TRES DELICIAS PESCADO AL HORNO	22 ACELGAS CON PATATA BOQUERONES FRITOS	23 COLIFLOR REHOGADA FILETE TERNERA EN SU JUGO	24 ENSALADA DE PASTA FILETE DE POLLO AL AJILLO	25 SOPA DE FIDEOS TORTILLA DE ATÚN
BRÓCOLI CON PATATA FILETE DE PAVO	29 ARROZ AL HORNO POLLO AL AJILLO	30 ENSALADA CON MAIZ LENGUADO EN SU JUGO	31	



LEYENDA DE ALÉRGENOS

¿QUÉ CENAMOS HOY?

Para preparar una cena adecuada, completa con alimentos que no hayas consumido en la comida

A – COMIDA

Cereales, féculas o legumbres
Verduras
Carne
Pescado
Huevo

B – CENA

Verduras
Cereales o féculas
Pescado o huevo
Carne o huevo
Pescado o carne

Recomendaciones nutricionales



La fruta previene la caries dental y mejora el tránsito intestinal.



El huevo mejora la memoria y ayuda en el proceso de aprendizaje.



El pescado es rico en proteínas, muy digestible y disminuye la obesidad.



La carne tiene mucho valor nutritivo.



La leche es rica en calcio para un crecimiento óptimo.



Nota informativa para los padres:

El aceite de oliva virgen extra es un alimento rico en vitamina E, beta-carotenos y ácidos grasos monoinsaturados que le confieren propiedades cardioprotectoras.