

CENAS RECOMENDADAS

NOVIEMBRE - 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		FIESTA NACIONAL ¹	Arroz con verduras Sepia plancha ²	Acelgas con patatas Lacón plancha ³
Ensalada variada ⁶ Bacalao al horno	Repollo con patatas ⁷ Pollo plancha	Puré de calabacín ⁸ Tortilla de queso	Judías verdes ⁹ rehogadas Lomo a la sal	Ensalada de pasta ¹⁰ Emperador plancha
Arroz con tomate ¹³ Solomillo horno	Sopa de fideos ¹⁴ Rape en salsa	Alcachofas salteadas ¹⁵ Chuletas de cerdo plancha	Sopa de marisco ¹⁶ F. de ternera plancha	Espinacas salteadas ¹⁷ Salmon plancha
Puré de verduras ²⁰ Salchichas con tomate	Arroz salteado ²¹ Tortilla de queso	Acelgas con patata ²² Emperador plancha	Ensalada mixta ²³ Lacón plancha con cachelos	Espaguetis con ²⁴ verduras Rape plancha
Arroz con verduras ²⁷ Salmón plancha	Guisantes con jamón ²⁸ Solomillo al ajillo	Judías verdes ²⁹ rehogadas Pollo plancha	Repollo con patatas ³⁰ Filete de gallo rebozado	



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:

La práctica de actividad física junto con una buena alimentación es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud