

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana					1
Grupos de alimentos					C: Patata P: Pescado
Ejemplos de cenas					Salmón en papillote con patatas panadera
2ª Semana	4	5	6	7	8
Grupos de alimentos	F: Ensalada P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada P: Jamón/ Lácteo	F: Verdura P: Carne magra	F: Verdura P: Huevo
Ejemplos de cenas	Ensalada San Isidro (lechuga, atún, cebolla, aceitunas, huevo duro)	Bacalao al horno + Ensalada de quinoa	Rollitos de jamón con maíz, lechuga y zanahoria	Ternera en salsa con pimientos y guisantes	Judías verdes salteadas + Huevo frito
3ª Semana	11	12	13	14	15
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	C: Verdura P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Solomillo de pavo con calabacín asado	Wok de pasta con tomates cherry y huevo duro	Puré de verdura + Merluza en salsa verde	Crepe de queso fresco, salmón ahumado y huevo duro	Filete de ternera plancha con champiñones
4ª Semana	18	19	20	21	22
Grupos de alimentos	C: Verdura P: Proteína vegetal	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Cereal P: Jamón/ Lácteo	F: Ensalada P: Pescado
Ejemplos de cenas	Hamburguesa casera vegetal + Espárragos trigueros a la plancha	Salteado mediterráneo + Tortilla francesa	Ensalada de arroz con atún	Berenjenas gratinadas con jamón	Pez espada al horno con ensalada variada

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

MENÚS REGIONAL / INTERNACIONAL

DÍA 19

GARBANZOS A LA MADRILEÑA

Día 22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO

Este mes en nuestro menú:

¿Quieres conocer con nosotros la gastronomía regional y del mundo? Durante el mes de junio vamos a descubrir algunos platos típicos La Comunidad de Madrid.

El último día del curso se servirá un menú especial, para celebrar el inicio de las vacaciones.

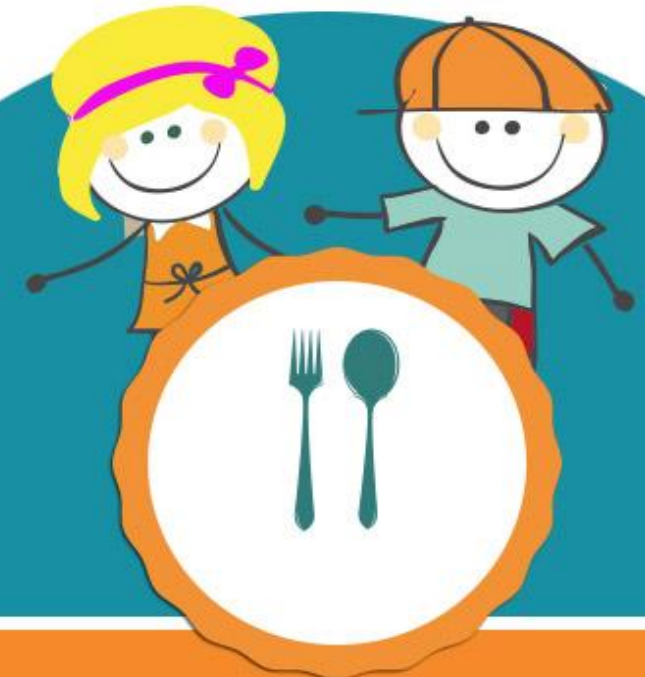
La Organización Mundial de la Salud recomienda el consumo diario de **mínimo 400 g de frutas y verduras** para ayudar a cubrir las recomendaciones de nutrientes y mejorar la salud digestiva, inmunitaria y antioxidante. Estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes pero sobretodo en **agua**. Cumplir la recomendación de la OMS ayuda por tanto a cubrir los **niveles de hidratación**, especialmente relevantes en verano.

En los menús escolares debe haber presencia de verduras, tanto en forma cruda (ensalada) como cocinada. La recomendación es que de las dos raciones de verduras, en la cena se complemente la que no haya sido aportada en la comida.

RUIZOLVE, S.L.



**C.E.I.P.
FILÓSOFO SÉNECA**



Junio 2018
June 2018