

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana				1	2
Grupos de alimentos				F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada C: Patata P: Huevo
Ejemplos de cenas				Filete de fletán a la plancha con ensalada de espinacas	Huevo escalfado con patatas al microondas y ensalada con naranja
2ª Semana	5	6	7	8	9
Grupos de alimentos	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Huevo
Ejemplos de cenas	Ensalada de rúcula + Corvina al horno con ajada	Crema de calabacín + Pechuga de pavo al limón	Arroz con tomate + Filete de sajonia con ensalada	Boquerones fritos con ensalada mixta	Revuelto de ajetes y trigueros
3ª Semana	12	13	14	15	16
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Cereal P: Carne magra	NO LECTIVO	NO LECTIVO
Ejemplos de cenas	Hamburguesa con cebolla y tomate	Sopa de estrellas + Cazón en adobo con ensalada	Wok de ternera con verduras y fideos de arroz		
4ª Semana	19	20	21	22	23
Grupos de alimentos	F: Ensalada C: Cereal P: Carne magra	F: Verdura P: Huevo	C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Fajitas rellenas de pollo, lechuga, maíz y pimiento	Revuelto de espinacas y gambas	Chipirones con arroz	Tortilla de patata con ensalada de pimientos	Filete de ternera con patatas al vapor y ensalada
5ª Semana	26	27	28		
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura C: Cereal P: Carne magra		
Ejemplos de cenas	Salmón al microondas con guarnición de espárragos	Tortilla francesa + Ensalada de rúcula con queso fresco	Wok de pavo con setas, verduras, arroz y salsa agri dulce		

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

MENÚS REGIONAL / INTERNACIONAL

Día 02

Y

Día 22

COCIDO MADRILEÑO
COMPLETO

Día 09

PAELLA VALENCIANA

Día 23

REVUELTO MURCIANO

Este mes en nuestro menú:

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

Desde el punto de vista nutricional los lácteos son alimentos muy **completos**: aportan hidratos de carbono (lactosa), proteínas de buena calidad, cierta cantidad de grasa (aunque depende si son o no desnatados), vitaminas B2 y B12 y minerales como el fósforo o el magnesio. Pero si por algo destacan es por su aporte **calcio**, imprescindible para el correcto desarrollo y mantenimiento de los **huesos**.

En el caso de que los lácteos no se digieran bien existen alternativas de lácteos sin lactosa pero también otros alimentos que contienen calcio como las verduras de color verde, algunas legumbres y frutos secos y los pescados pequeños que podemos comer con la espina (sardinilla de lata, boquerones).



RUIZOLVE, S.L.



C.E.I.P. FILÓSOFO SÉNECA



FEBRERO 2018

FEBRUARY 2018