



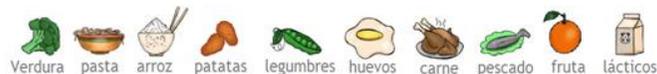
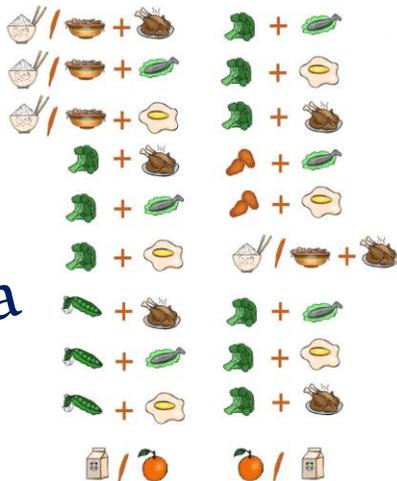
Sugerencias para la cena

Sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de vuestros hijos e hijas para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones os pueden ayudar a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.



COMIDA

CENA



Lo mejor de la cena ...
Cenar en familia

Un invierno muy sano y saludable

Durante la época de invierno nos podemos sentir más decaídos, debido a los cambios de temperatura, los resfriados y la poca luz diaria. Por lo tanto, necesitamos una ayuda extra para reforzar el sistema inmunitario y sentirnos más sanos y con más energía.

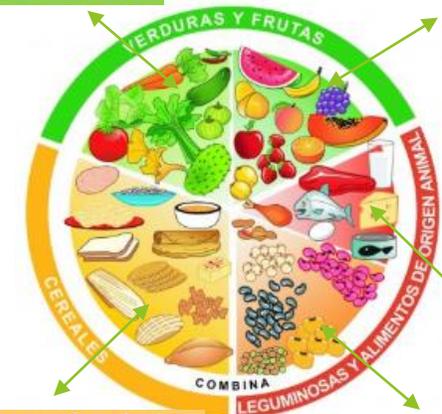
Alimentos aliados contra el resfriado: La vitamina C es la gran defensa del cuerpo contra las infecciones. Las verduras como la col, el nabo y el rábano, son las más ricas en vitamina C y ácido cítrico. Nuestro organismo necesita vitamina A, que es muy importante para el crecimiento, el desarrollo y para mantener en buen estado la piel y las mucosas. La zanahoria además es el alimento más rico en antioxidantes (el beta-caroteno). Las verduras de hoja de temporada (acelga, espinaca, endibia, borraja) también son ricas en ácido fólico, fibra y calcio y tienen propiedades mucolíticas y antisépticas.

Complementos naturales contra el resfriado: La equinácea nos ayuda a luchar contra cualquier tipo de infección, dolor de garganta, tos y fiebre. La jalea real aporta energía y estimula las defensas y también es rica en vitaminas del grupo B, C, D y E. Las plantas como el tomillo, el eucalipto, la melisa y el jengibre, son remedios naturales para aliviar los síntomas del resfriado, siendo expectorantes, antisépticos y descongestionantes.

El plato saludable

Las verduras aportan vitaminas, minerales y fibra, así como color y textura a la dieta. Además de contener mucha agua y permite la buena hidratación

Las frutas son una gran fuente de azúcares no refinados y de agua, lo que proporciona energía y una buena hidratación



Las carnes y pescados son otra gran fuente de proteínas pero su consumo debe ser limitado porque aportan grandes cantidades de grasas saturadas

Los cereales y harinas son la principal fuente de energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias por lo que su consumo es fundamental para el buen funcionamiento orgánico

Las leguminosas son una gran fuente de proteínas y si consumo es muy recomendable para la fuerza muscular y el crecimiento de los músculos

*De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del parlamento europeo y del consejo de 25 de octubre de 2011, este establecimiento dispone de la información sobre los ALÉRGENOS los alimentos que componen los menús que se elaboran.



MENÚ BASAL MARZO 2019

ESCUELA RECARTE Y ORNAT

CPI SOLEDAD PUÉRTOLAS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	1
1° SEMANA					<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo al horno y salsa Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada</p>	
2° SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	4	5	6	7	8	
LIBRE DISPOSICIÓN			<p>Arroz con salsa de tomate casero Filete de merluza rebozado Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>	<p>Coliflor con patata Bistec de pollo al horno Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de caldo casero con pasta Escalopines de lomo al horno con salsa de cebolla y naranja Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p>	
3° SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	11	12	13	14	15	
<p>Arroz con calabaza Hamburguesa de ternera al horno Chips Fruta de temporada</p>	<p>Salteado de guisantes con verduritas Croquetas de carne de rustido Lechugas, soja y zanahoria Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones con salsa de champiñones Merluza al horno Lechuga, pepinos y pipas peladas Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de atún Lechuga, maíz y apio Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con salsa de limón Lechuga, olivas y tomate Yogurt</p>		
4° SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	18	19	20	21	22	
<p>Garbanzos con verduras y huevo duro Salmón al horno Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada</p>	<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Salchichas estilo provenzal (orégano) Variedad de lechugas Yogurt</p>	<p>Sopa de pescado con arroz Tortilla de patata y cebolla Lechuga, zanahoria y apio Fruta de temporada</p>	<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Escalopa de pollo Lechuga, olivas y pipas peladas Fruta de temporada</p>	<p>Espirales con salsa de queso Guisado de merluza, calamares y Salsa marinera (sofrito de verduras y Fruta de temporada</p>		
5° SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	25	26	27	28	29	
<p>Menestra de verduras (patata, guisantes, zanahoria y judía verde) Libritos de pavo y queso Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con verduritas y champiñones Tortilla francesa y jamón dulce Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada</p>	<p>Espaguetis con salsa napolitana Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Fruta de temporada</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria Canalones gratinados Queso rallado Yogurt</p>	<p>Judías blancas estofadas con verduritas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada</p>		

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

SERHS FOOD
Diplomada en Dietética y Nutrición
Gemma Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



Una al
saluda