



La cocina del centro dispone de la información relativa a los alérgenos de los platos del menú según el reglamento 1169/2011

Colegio Los Tilos
Febrero 2018

Recomendación cenas

DeliConsejo

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 ser la fuente principal del mineral **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)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Grupo de alimentos				1 F: Verdura C: Patata P: Pescado	2 F: Ensalada C: P: Carne magra
Ejemplos de cenas				Atún encebollado con puré de patata	Ensalada de canónigos + Filete de ternera
	5	6	7	8	9
Grupo de alimentos	F: Verdura C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada C: Patata P: Jamón/lácteo	F: Ensalada C: Cereal P: Carne magra	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Sopa de fideos + berenjenas rellenas de atún	Rollito de jamón con patatas fritas y ensalada	Arroz blanco + Filete de pavo con ensalada de tomate	Brocoli con patatas + tortilla francesa	Brocheta de pollo, tomate cherry pimiento y calabacín con guarnición de patatas
	12	13	14	18	19
Grupo de alimentos	F: C: Patata P: Pescado	F: Verdura C: Cereal P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Carne magra		
Ejemplos de cenas	Emperador con patata panadera	Sopa juliana + tortilla de espárragos	Ensalada primavera + Filete de ternera con arroz pilaf	NO LECTIVO	NO LECTIVO
	19	20	21	22	23
Grupo de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Jamón/lácteo	F: Verdura C: Cereal P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Pastel de verduras con patatas	Magro con tomate y arroz	Crepe de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Huevos escalfados con patatas y salsa de tomate	Roti de pavo con escarola y naranja
	26	27	28		
Grupo de alimentos	F: Verdura C: Cereal P: Carne magra	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado		
Ejemplos de cenas	Fajitas rellenas de pollo con verduras	Espinacas gratinadas + Revuelto de setas y patatas	Hamburguesa casera de pescado con lechuga y tomate entre pan		



AIZEA supervisa el equilibrio nutricional de estos menús