



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  
Junio 2018

## Recomendación cenas

### DeliConsejo

La Organización Mundial de la Salud recomienda el consumo diario de **mínimo 400 g de frutas y verduras** para ayudar a cubrir la recomendaciones de nutrientes y mejorar la salud digestiva, inmunitaria y antioxidante. Estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, pero sobre todo 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 aporte la que no haya sido aportada en la comida.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
					<b>1</b>
Grupo de alimentos					F: Verdura C: Cereal P: Pescado
Ejemplos de cenas					Fajita vegetal con atún
	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Grupo de alimentos	F: Verdura C: P: Huevo	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Verdura C: P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Jamón/ Lácteo	F: Verdura C: Patata P: Huevo
Ejemplos de cenas	Espárragos trigueros aliñados + Huevo frito	Emperador al horno + Ensalada campera	Filete de pavo en salsa con pimientos	Ensalada de rúcula y virutas de parmesano + croquetas de jamón	Revuelto de patatas con guarnición de hortalizas en tempura
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Grupo de alimentos	F: C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Patata P: Pescado	F: C: Patata P: Proteína vegetal	F: Ensalada C: P: Carne magra	F: Verdura C: Cereal P: Pescado
Ejemplos de cenas	Ternera asada con patatas dado	Salmón en papillote con patatas panadera + Ensalada variada	Albóndigas vegetales caseras con puré de patata	Tiras de pollo a la plancha + Ensalada de espinacas	Crepe relleno de queso fresco y salmón ahumado + Brócoli rehogado
	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Grupo de alimentos	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo		F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: P: Jamón/ Lácteo	F: Verdura C: P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Bocadillo vegetal con huevo picado		Gallo al horno + Ensalada de quinoa	Berenjenas gratinadas con jamón	Solomillo de pavo al ajillo + Salteado mediterráneo

Verificado por

