



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
Abril 2018

Recomendación cenas

DeliConsejo

El **pescado** es un alimento muy interesante desde el punto de vista nutricional. Aporta **proteínas de alto valor biológico**, las estructuras corporales en los escolares. Además de minerales como el **fósforo** y el **hierro** para el correcto desarrollo cerebral. Se debe incluir pescado unas 3-4 raciones a la semana (mínimo 1 en el menú escolar) y variar entre blanco y azul.



El **pescado azul** es particularmente interesante al aportar **vitaminas A y D**, para el desarrollo de huesos y sistema immune, además de **Omega 3**, grasa importante para el corazón y el cerebro.
En caso de **alergia al pescado** busca **Omega 3** en los frutos secos, algunas semillas (chía, lino...), en aceites vegetales e incluso en las algas.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	2	3	4	5	6
Grupo de alimentos	NO LECTIVO	F: Verdura C: P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas		Filete de pollo a la plancha + Salteado de guisantes y zanahorias	Mero al papillote con patatas + Ensalada	Huevo a la plancha + Ensalada César	Ensalada de espinacas y piñones + Hamburguesa de ternera con patatas
	9	10	11	12	13
Grupo de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Jamón/Lácteo	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado
Ejemplos de cenas	Marmitako (bonito, patatas, cebollas, pimiento verde, tomate)	Crepe relleno de huevo duro y vegetales	Patatas rehogadas con verduras y jamón	Revuelto de huevo con brócoli, zanahoria y patatas	Plato combinado: Filete de fogonero rebosado con guarnición de ensalada de pasta
	16	17	18	19	20
Grupo de alimentos	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: P: Pescado	F: Verdura C: Cereal P: Jamón/ Lácteo
Ejemplos de cenas	Sopa de arroz + Merluza al horno con ensalada	Espárragos trigueros a la plancha + Solomillo de pavo	Tortilla a las finas hierbas con puré de patata y rodajas de tomate	Lomos de pescadilla al limón + Ensalada de canónigos	Sopa de fideos + Verdura con jamón gratinada
	23	24	25	26	27
Grupo de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: P: Huevo	F: Ensalada C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: P: Huevo	F: Verdura C: P: Pescado
Ejemplos de cenas	Filete de ternera asada con patatas y tomates asados	Huevos escalfados + Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de rúcula + Lomo de cerdo con patatas	Tortilla de queso con ensalada de lechuga, jamón y piña	Chipirones a la plancha + Verdura rehogada
	30				
	NO LECTIVO				