



RECOMENDACIONES DE CENAS 3º TRIMESTRE

Las verduras son alimentos saludables que ayudan al desarrollo de los niños y a la prevención de diversas enfermedades infantiles como pueden ser la diabetes, el colesterol, trastornos digestivos o cáncer.



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA 1 1 ABRIL 6 MAYO 10 JUNIO	ENSALADA FILETE JAMÓN C/ ENSALADA FRUTA	VERDURAS TERNERA GUISADA FRUTA	ENSALADA LENGUADO AL HORNO FRUTA	VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA	VERDURAS PAVO SALTEADO LÁCTEO
SEMANA 2 8 ABRIL 13 MAYO 17 JUNIO	VERDURA PESCADO AZUL FRUTA	ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	ENSALADA CROQUETAS CASERAS FRUTA	HORTALIZAS TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA	ENSALADA POLLO HORNO LÁCTEO
SEMANA 3 15 ABRIL 20 MAYO 24 JUNIO	ENSALADA LOMO PLANCHA FRUTA	VERDURA POLLO ASADO FRUTA	ENSALADA LENGUADO HORNO FRUTA	VERDURA TORTILLA DE PATATAS FRUTA	ENSALADA PAVO C/ VERDURAS HORNO LÁCTEO
SEMANA 4 22 ABRIL 27 MAYO	VERDURAS CONTRA CERDO ASADA FRUTA	VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	ENSALADA CROQUETAS DE PESCADO FRUTA	VERDURAS TORTILLA FRANCESA MACEDONIA FRUTAS	ENSALADA POLLO ASADO LÁCTEO
SEMANA 5 29 ABRIL 3 JUNIO	ENSALADA PAVO Y QUESO FRUTA	VERDURAS FILETE DE TERNERA FRUTA	ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	VERDURA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA	ENSALADA FILETE CERDO PLANCHA LÁCTEO

VERDURAS DEL TRIMESTRE:



El exceso de carne, pescado, huevos y lácteos tiene un alto coste para nuestra salud y el medio ambiente: por eso, hay que fomentar el consumo de vegetales, especialmente verduras, frutas y legumbres.. Así mismo, el consumo de fruta y verdura de temporada tiene grandes beneficios para nuestro@s niño@s, sin olvidarnos de los que tiene para el ecosistema.

Más info: <https://justiciaalimentaria.org/>



Más verduras, hortalizas y frutas de temporada:

