

RECOMENDACIONES DE CENA 1º TRIMESTRE E.I. EL TREN



SEMANA 29/9 3/11 8/12	LUNES 30 ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	MARTES 31 ENSALADA CALAMARES FRUTA	MIÉRCOLES 1 VERDURAS TERNERA HORNO FRUTA	JUEVES 2 VERDURAS POLLO ASADO LACTEO	VIERNES 3 ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
SEMANA 6/10 10/11 15/12	LUNES 6 VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	MARTES 7 VERDURAS PESCADO BLANCO FRUTA	MIÉRCOLES 8 ENSALADA SARDINA PLANCHA FRUTA	JUEVES 9 VERDURAS TERNERA GUISADA FRUTA	VIERNES 10 ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
SEMANA 13/10 17/11 22/12	LUNES 13 VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	MARTES 14 ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	MIÉRCOLES 15 VERDURAS LENGUADO AL HORNO FRUTA	JUEVES 16 ENSALADA TORTILLA LACTEO	VIERNES 17 ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
SEMANA 20/10 24/11 29/12	LUNES 20 ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	MARTES 21 VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	MIÉRCOLES 22 ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	JUEVES 23 ENSALADA TORTILLA LACTEO	VIERNES 24 VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
SEMANA 27/10 1/12	LUNES 27 ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	MARTES 28 ENSALADA CALAMARES FRUTA	MIÉRCOLES 29 VERDURAS PESCADO BLANCO FRUTA	JUEVES 30 ENSALADA TERNERA C/VERDURAS HORNO LACTEO	VIERNES 1 ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA

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.

Más info: <https://www.guiainfantil.com/>

Otoño
Frutas y Hortalizas

