

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



SEMANA 5/10 9/11 14/12	ENSALADA FILETE LOMO PLANCHA FRUTA	ENSALADA CALAMARES FRUTA	VERDURAS TERNERA HORNO FRUTA	VERDURAS POLLO ASADO LÁCTEO	ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
SEMANA 12/10 16/11 21/12	VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	VERDURAS LOMO AL HORNO FRUTA	ENSALADA TORTILLA FRUTA	VERDURAS TERNERA GUISADA LÁCTEO	ENSALADA CROQUETAS CASERAS LACTEO
SEMANA 19/10 23/11 28/12	VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	VERDURAS LENGUADO AL HORNO FRUTA	ENSALADA TORTILLA LÁCTEO	ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
SEMANA 26/10 30/11	ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	ENSALADA PAVO AL HORNO FRUTA	ENSALADA TORTILLA LÁCTEO	VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
SEMANA 2/11 7/12	ENSALADA FILETES LOMO PLANCHA FRUTA	ENSALADA CALAMARES FRUTA	VERDURAS TORTILLA FRUTA	ENSALADA PESACDO BLANCO LÁCTEO	ENSALADA TERNERA C/VERDURAS 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

