



**Delicollect**  
Departamento de Nutrición



# RECOMENDACIÓN PARA LA CENA

La cocina dispone de la información relativa a los alérgenos de los platos del menú, según el reglamento 1169/2011



FEBRERO 2023 | COLEGIO EL AVE MARÍA



Las **proteínas** son un nutriente esencial en la dieta que debe aportarse a través de distintas fuentes:

**Fuente animal:** carne, pescado, marisco huevo y lácteos.

**Fuente vegetal:** legumbre, frutos secos, cereales como la quinoa y semillas como la chía.

Este nutriente es esencial, ya que cumple funciones **estructurales** dedicadas a construir, reparar y mantener distintas estructuras corporales: desde los músculos y órganos hasta los huesos, piel, pelo, etc., así como funciones **reguladoras**.

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Ensalada mixta	Ensalada de tomate	Crema de calabacín
		Tilapia a la molinera	Tortilla de queso	Lomo a la plancha
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Ensalada verde	Ensalada campera	Coliflor con bechamel	Ensalada de lechuga y zanahoria	Pisto de verduras
Merluza al limón	Huevos en salsa cazadora	Pechuga de pollo a la plancha	Gallo a la plancha	Huevo frito
LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Champiñón al ajillo	Crema de verduras	Brócoli rehogado	Ensalada mixta	Ensalada verde
Solomillo de pavo a las finas hierbas	Palometa en salsa	Tortilla de espinacas	Lubina a la espalda	Bistec de ternera a la plancha
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Hamburguesa de ternera con calabacín plancha	Berenjenas rellenas de atún	Ensalada variada	Ensalada Caprese	<b>NO LECTIVO</b>
		Revuelto de pavo y champiñones	Pescadilla en salsa mery	
LUNES 27	MARTES 28			
<b>NO LECTIVO</b>	Ensalada de colores			
	Dorada en salsa verde			

