



RECOMENDACIÓN PARA LA CENA

The logo for the book series 'TEN' features a stylized, colorful illustration of a young girl with a bow in her hair, smiling. The word 'TEN' is written in a bold, blocky font below the illustration.

Delicolect
Departamento de Nutrición



El **pescado** blanco y azul aporta proteínas de calidad y omega-3, que protegen el corazón, favorecen el desarrollo cerebral y ayudan a mantener la vista en buen estado.

También contiene **minerales** como el yodo y el fósforo, muy útiles para la memoria y el crecimiento. Es recomendable incluirlo 2-3 veces **por semana**, variando las especies y las formas de cocinado, ya sea al horno, a la plancha o en guisos.

¿Sabías que el atún puede nadar hasta 70 km por hora, casi tan rápido como una moto de ciudad, y que el pez espada llega incluso a los 100 km/h?

¡Incluye el pescado en tu menú y ganarás en salud, energía y sabor!

				JUEVES 8	VIERNES 9
				Crema de calabacín	Pisto de verduras
				Filete de pavo en salsa	Salmón al papillote
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
Espinacas a la crema	Cardo salteado con nueces	Ensalada de canónigos y maíz	Ensalada de lechuga y aceitunas	Hamburguesa de ternera con patatas y lechuga	
Tortilla de jamón	Lomo asado con manzana	Bonito con tomate	Huevo frito		
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
Ensalada de tomate y queso fresco	Espárragos aliñados	Judías verdes con jamón	Ensalada de escarola, manzana y ajo	Ensalada de lechuga y cebolletas	
Revuelto de champiñones	Merluza en salsa verde	Tortilla de queso	Lubina al horno	Salchichas de ave en salsa	
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
Crema de puerros y zanahoria	Sopa de verduras	Brócoli al vapor	Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate	Pimientos asados	
Bacalao a la romana	Estofado de ternera con patatas	Tacos de pollo en salsa de soja y nueces	Tortilla de atún	Lomo a la plancha con patatas	

El menú basal se revisa y valora por especialistas con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética. Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 y 9 años. Cubriendo entre el 30-35 % de la ingesta diaria recomendada.

EmpresacreditadaconelCertificadoISO9001deCalidad.

Todos los alumnos pueden repetir de primero y segundo plato.

Podrán sustituir el lácteo por una pieza de fruta, así como repetir fruta siempre que quieran, vaya lácteo o fruta.

