

SUGERENCIAS DE CENA PARA OCTUBRE

COLEGIO CERRADO DE CALDERÓN

MENÚ SUPERVISADO POR NUESTRA NUTRICIONISTA

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) ha emitido recientemente nuevas recomendaciones para:

- Evitar el consumo de determinadas especies de pescados de alto riesgo, en niños menores de 10 años, y en mujeres embarazadas, o que estén planificando estarlo, o en periodo de lactancia.
- En niños de 10 – 14 años se aconseja limitar el consumo de las especies mencionadas a menos de 120 gramos al mes.

ESPECIES CON ALTO CONTENIDO EN MERCURIO: Pez espada/Emperador, Atún rojo (Thunnus thynnus), Tiburón (cazón, marrajo, mielgas, pintarroja y tintorera) y Lucio. El atún de lata limitar a una lata a la semana.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			10 Ensalada templada de patata, judías verdes y melva.	11 Hamburguesas caseras de pavo y verduras con guacamole y palitos de zanahoria
14 Pescado azul con arroz	15 Burrito integral de pollo, queso y tomate acompañado de maíz	16 Quesadilla de atún y queso con guacamole	17 Hamburguesas caseras de pescado con humus y palitos de zanahoria	18 Pasta de legumbres con tomate casero y queso rallado
21 Crema de calabaza y zanahoria con queso fresco y picatostes	22 Pescado azul con ensalada de pepino	23 Tortilla francesa con tomate aliñado	24 Quesadilla rellena de atún, verduritas y queso	25 Chuletas de pavo con ensalada
28 Burrito integral de pollo, queso y tomate acompañado de maíz	29 Pescado azul con arroz	30 Hamburguesas caseras de pavo y verduras con humus y palitos de zanahoria		

