

SUGERENCIAS DE CENA PARA NOVIEMBRE

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
	3 Pescado azul con ensalada de pepino	4 Crema de calabacín con queso fresco y picatostes	5 Hamburguesitas caseras de pollo y verduras con hummus y palitos de zanahoria	6 Pizza casera de atún con verduras
9 Crema de guisantes con jamón y picatostes	6 Pescado azul con edamames	11 Revuelto de champiñones con pepino aliñado y pan integral	12 Ensalada templada de patata, judías verdes y melva	13 Hamburguesitas caseras de pavo con verduras, guacamole y palitos de zanahoria
16 Pescado azul acompañado de arroz	17 Burrito integral de pollo, queso y tomate acompañado de maíz	18 Quesadillas de atún y queso con guacamole	19 Hamburguesitas caseras de pescado con hummus y palitos de zanahoria	20 Pasta de legumbres con tomate casero y queso rallado
23 Quesadilla rellena de atún, verduras y queso	24 Pescado azul con ensalada de pepino	25 Tortilla francesa con tomate aliñado	26 Crema de calabaza y zanahoria con queso fresco y picatostes	27 Chuletas de pavo con ensalada
30 Burrito integral de pollo, queso y tomate acompañado de maíz				

