

Cenas recomendadas	SCUOLA ITALIANA DI MADRID			GENNAIO 2017	
-----------------------	--------------------------------------	--	--	---------------------	--

Menús ejemplo	LUNEDI	MARTEDI	MERCOLEDI	GIOVEDI	VENERDI
	9	10	11	12	13
	<i>CREMA DE ESPINACAS PESCADO FRITO. LACTEO</i>	<i>ENSALADA MIXTA TORTILLA FRANCESA FRUTA</i>	<i>JUDÍAS VERDES CON PATATA FILETE DE PAVO A LA PLANCHA FRUTA</i>	<i>CREMA DE CHAMPIÑONES EMPANADILLAS FRUTA</i>	<i>ENSALADA DE LEGUMBRES · SEPIA A LA PLANCHA LÁCTEO</i>
	16	17	18	19	20
	<i>PURÉ DE VERDURAS. EMPERADOR A LA PLANCHA. LACTEO</i>	<i>ARROZ CON TOMATE REVUELTO DE CHAMPIÑONES FRUTA</i>	<i>ENSALADA MIXTA CINTA DE LOMO A LA PLANCHA FRUTA</i>	<i>CREMA DE ZANAHORIA TORTILLAS DE TRIGO RELLENAS DE POLLO · FRUTA</i>	<i>ENSALADA MIXTA SEPIA A A LA PLANCHA MACEDONIA DE FRUTAS</i>
	23	24	25	26	27
	<i>SOPA DE VERDURAS MERLUZA A LA ROMANA FRUTA</i>	<i>ENSALADA MIXTA TORTILLA FRANCESA LACTEO</i>	<i>CREMA DE ZANAHORIA TORTILLAS DE TRIGO RELLENAS DE POLLO · FRUTA</i>	<i>ENSALADA CAMPERA BOQUERONES FRITOS CON TOMATE EN RODAJAS. FRUTA</i>	<i>GUISANTES REHOGADOS CON JAMÓN. FILETE DE PESCADO CON PATATA COCIDA FRUTA</i>
	30	31			
	<i>ENSALADA TOSTA DE JAMÓN SERRANO Y TOMATE LACTEO</i>	<i>PURÉ DE PATATAS. LOMO A LA PLANCHA. FRUTA</i>			

La cena completa las necesidades nutricionales diarias, debe ser variada y equilibrada preferiblemente con dos platos y postre. Deben servirse alimentos que complementen a los de la comida, (por ejemplo verdura si han tomado pasta o arroz en la comida, de segundo carne si se ha comido pescado y huevo)

La cena se puede acompañar con un consomé y se puede cambiar el tipo de carne y pescado (alternar azul y blanco). El lácteo puede ser yogur, queso, leche o cuajada. La fruta puede ser preparada como macedonia o zumo natural.