

<b>Cenas recomendadas</b>	<b>SCUOLA ITALIANA DI MADRID</b>			<b>GIUGNO 2018</b>	
	<b>LUNEDI</b>	<b>MARTEDI</b>	<b>MERCOLEDI</b>	<b>GIOVEDI</b>	<b>VENERDI</b>
					<b>1 PUGLIA</b>
					<i>PURÉ DE ZANAHORIAS</i> <i>MERLUZA A LA ANDALUZA</i> <i>FRUTA</i>
	<b>4</b>	<b>LIGURIA 5</b>	<b>6</b>	<b>MENU SPAGNOLO 7</b>	<b>8</b>
	<i>ESPÁRRAGOS TRIGUEROS ENVUELTOS EN JAMÓN SERRANO</i> <i>TORTILLA FRANCESA</i> <i>FRUTA</i>	<i>ENSALADA DE LECHUGA AGUACATE, PIÑA Y GAMBÁS Y CANGREJO</i> <i>EMPERADOR A LA PLANCHA</i> <i>FRUTTA</i>	<i>CHAMPIÑONES RELLENOS DE CEBOLLA Y QUESO</i> <i>FILETE DE POLLO A LA PLANCHA</i> <i>FRUTA</i>	<i>ENSALADA CAMPERA</i> <i>LENGUADO EN SALSA VERDE</i> <i>FRUTA</i>	<i>SALTEADO DE VERDURAS</i> <i>DADITOS DE ATÚN Y PIMIENTOS A LA PLANCHA</i> <i>FRUTTA</i>
	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>CAMPANIA13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
	<i>PATATAS RELLENAS DE PIMIENTOS, MAÍZ, JUDÍAS</i> <i>FIAMBRE DE PAVO</i> <i>FRUTA</i>	<i>ENSALADA DE ESPINACAS, QUESO, TOMATE</i> <i>BOQUERONES FRITOS</i> <i>FRUTA</i>	<i>BROCOLÍ REHOGADO</i> <i>TOSTA DE AGUACATE Y AHUMADO</i> <i>FRUTA</i>	<i>VINAGRETA DE LEGUMBRES</i> <i>REVUELTO DE CHAMPIÑONES</i> <i>FRUTTA</i>	<i>ENSALADA DE RÚCULA, MOZZARELLA, TOMATE Y NUECES</i> <i>TORTILLA DE PATATA</i> <i>FRUTA</i>
	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>ABBRUZZO20</b>	<b>MENU VEGANO 21</b>	<b>22</b>
	<i>ESPINACAS CON PASAS</i> <i>TOSTA DE QUESO Y SALMÓN</i> <i>FRUTA</i>	<i>ENSALADA GRIEGA</i> <i>FILETE DE PAVO CON PATATA COCIDA</i> <i>FRUTTA</i>	<i>GAZPACHO</i> <i>CALAMARES A LA ANDALUZA</i> <i>FRUTTA</i>	<i>ENSALADA DE JUDÍAS VERDES, MAÍZ, PIMIENTO, HUEVO</i> <i>GALLOS FRITOS</i> <i>FRUTA</i>	<i>GUISANTES CON BACON</i> <i>BROCHETA DE POLLO Y MANZANA AL CURRY</i> <i>FRUTTA</i>
	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
	<i>PURÉ DE PATATA</i> <i>PESCADO AL HORNO</i> <i>FRUTA</i>	<i>ENSALADILLA RUSA</i> <i>TOSTA DE SARDINA TOMATE Y RÚCULA</i> <i>FRUTA</i>	<i>HABITAS CON JAMÓN</i> <i>POLLO A LA PLANCHA</i> <i>FRUTTA</i>	<i>BERENJENAS REBOZADAS CON MIEL</i> <i>HAMBURGUESA DE LEGUMBRES</i> <i>FRUTTA</i>	<b>MENU' FINE ANNO</b> <b>SCUOLA DELL'INFANZIA</b>



Controla el equilibrio nutricional de este menú

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