



¿Qué debería cenar su hijo?

Aula de alimentación y nutrición

JUNIO

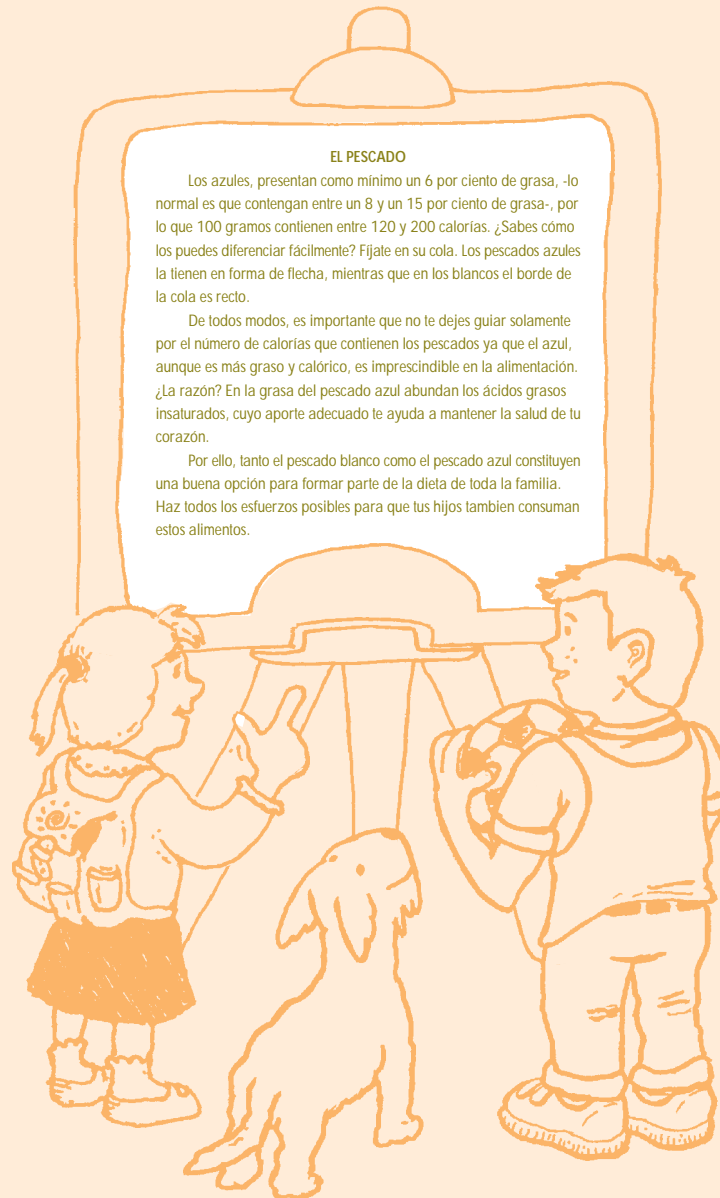
- 1 **M** - Salmorejo - Trucha
- Fruta fresca
- 2 **X** - Judías verdes - Tortilla de queso
- Fruta fresca
- 3 **J** - FESTIVO
- 4 **V** - Espinacas - Empanadillas de carne
- Fruta fresca

- 7 **L** - Gazpacho - Pizza de York
- Fruta fresca
- 8 **M** - Ensalada mixta - Emperador
- Fruta fresca
- 9 **X** - Berenjenas asadas - Tortilla de patatas
- Fruta fresca
- 10 **J** - Ensalada de cuscus - Bacalaitos
- Fruta fresca
- 11 **V** - Panaché de verduras - Pescadilla
- Fruta fresca

- 14 **L** - Ensalada de lazos - Tortilla de cebolla
- Fruta fresca
- 15 **M** - Ensalada mixta - Fletán
- Fruta fresca
- 16 **X** - Repollo - Jamón york
- Fruta fresca
- 17 **J** - Crema de champiñón - Gallo
- Fruta fresca
- 18 **V** - Acelgas - Hamburguesas de ternera
- Fruta fresca

- 21 **L** - Ensalada mixta - Tortilla de patata
- Fruta fresca
- 22 **M** - Sopa de arroz - Filete de pollo
- Fruta fresca
- 23 **X** - CENA FIESTA

J



EL PESCADO

Los azules, presentan como mínimo un 6 por ciento de grasa, lo normal es que contengan entre un 8 y un 15 por ciento de grasa-, por lo que 100 gramos contienen entre 120 y 200 calorías. ¿Sabes cómo los puedes diferenciar fácilmente? Fíjate en su cola. Los pescados azules la tienen en forma de flecha, mientras que en los blancos el borde de la cola es recto.

De todos modos, es importante que no te dejes guiar solamente por el número de calorías que contienen los pescados ya que el azul, aunque es más graso y calórico, es imprescindible en la alimentación. ¿La razón? En la grasa del pescado azul abundan los ácidos grasos insaturados, cuyo aporte adecuado te ayuda a mantener la salud de tu corazón.

Por ello, tanto el pescado blanco como el pescado azul constituyen una buena opción para formar parte de la dieta de toda la familia. Haz todos los esfuerzos posibles para que tus hijos también consuman estos alimentos.

Los Menús de Junio

COCINAS CENTRALES