

RECOMENDACIONES CENAS NOVIEMBRE 2017

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES 01 | JUEVES 02 | VIERNES 03 |
|--|---|--|--|---|
| | | | FAJITAS DE POLLO Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA | SOLOMILLO DE CERDO MARI- NADO CON PURE DE PATATAS FLAN |
| LUNES 06 | MARTES 07 | MIÉRCOLES 08 | JUEVES 09 | VIERNES 10 |
| ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA EMPANADILLAS CASERAS FRUTA DE TEMPORADA | BROCOLI SALTEADO HUEVOS AL PLATO MOUSSE DE LIMON | ESCALIBADA SALMON AL PAPILLOTE FRUTA DE TEMPORADA | CREMA MARINERA CORDON BLEU NATILLAS CON GALLETA | PARRILLADA DE VERDURAS ASADAS CHULETAS DE PAVO AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA |
| LUNES 13 | MARTES 14 | MIÉRCOLES 15 | JUEVES 16 | VIERNES 17 |
| COLIFLOR CON BECHAMEL BOQUERONES FRITOS TIRAMISU | SALTEADO DE GAMBAS, AJETES Y ESPARRAGOS VERDES CROQUETAS CASERAS FRUTA DE TEMPORADA | COSTILLAR ASADO CON SALSA BARBACOA FRUTA DE TEMPORADA | BORRAJAS SALTEADAS CHULETITAS DE CORDERO FRUTA DE TEMPORADA | BERENJENAS RELLENAS CUAJADA |
| LUNES 20 | MARTES 21 | MIÉRCOLES 22 | JUEVES 23 | VIERNES 24 |
| ESPINACAS CON PASAS Y PIÑONES TOSTA DE JAMON SERRANO Y QUESO BRIE FRUTA DE TEMPORADA | PISTO MANCHEGO PERRITO CALIENTE YOGUR DE FRUTAS | ENSALADA CAPRESE ALITAS DE POLLO FRITAS FRUTA DE TEMPORADA | ESPARRAGOS TRIGUEROS A LA PLANCHA SECRETO IBERICO FRUTA DE TEMPORADA | PIZZA DE ATUN SANDWICH DE NATA |
| LUNES 27 | MARTES 28 | MIÉRCOLES 29 | JUEVES 30 | |
| RISSOTO DE CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA | ACELGAS REHOGADAS GALLOS CON PATATAS PANADERAS FLAN DE QUESO | REVUELTO DE GULAS CONEJO AL AJILLO FRUTA DE TEMPORADA | SALTEADO WOK DE VERDURAS Y POLLO MACEDONIA DE FRUTAS NATURAL | |

¿QUÉ SON LAS PROTEÍNAS?

Las proteínas son compuestos orgánicos constituidos por aminoácidos dispuestos en una cadena lineal y unidos por vínculos péptidos. Son utilizadas en los procesos de crecimiento y reparación del organismo. Sólo se consumen para producir energía cuando se han agotado las reservas de glúcidos y de lípidos. Las puedes encontrar en la sangre, en la leche, en los huevos.



PROTEÍNAS



Dirección General
de Ordenación e Inspección
CONSEJERÍA DE SANIDAD
Comunidad de Madrid
REGISTRO SANITARIO: 26.00001660/M

ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS



Proteínas de origen animal:



Proteínas de origen vegetal:

