

# SUGERENCIAS DE CENAS COMPLEMENTARIAS AL ALMUERZO

## MAYO 2022 RECHUPETE RESTAURADORES



<b>SEMANA 1</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>Cena</b>	Pollo empanado con rodajas de tomate aliñado	Flauta de jamón york y queso al horno	Lomo adobado con menestra de verduras	Tortilla de calabacín con ensalada lechuga	Brochetas de verduras a la plancha con pollo
<b>Postre</b>	Fruta	Yogurt	Fruta	Fruta	Yogurt
<b>SEMANA 2</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>Cena</b>	Crema de calabaza con picatostes y taquitos de jamón	Sandwich de pavo, queso y tomate	Sopa de arroz y tortilla a la francesa	Bacalao con patatas y zanahorias al horno	Mini hamburguesa de pavo con ensalada
<b>Postre</b>	Fruta	Yogurt	Fruta	Yogurt	Fruta
<b>SEMANA 3</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>Cena</b>	Crema de zanahorias y tomate aliñado con queso fresco	Chapata de filete de pollo con tomate y lechuga	Lomo de merluza con patatas al horno	Filete de pollo a la plancha con judias verdes	Revuelto de champiñones
<b>Postre</b>	Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Yogurt
<b>SEMANA 4</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>Cena</b>	Minipizza de jamón cocido y queso	Pinchitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate			
<b>Postre</b>	Yogurt	Fruta			

*Todas las cenas deberían incluir agua para beber y 40g de pan*

## SUGERENCIAS PARA LOS FAMILIARES

- ✓ Se aconseja el consumo de frutas variadas de temporada en desayuno, media mañana y merienda para llegar a las recomendaciones mínimas.
- ✓ Se aconseja el consumo de piezas de frutas en lugar de zumos naturales o industriales.
- ✓ Se aconseja sustituir el consumo de refrescos azucarados por agua o en su defecto por refrescos sin azúcar.
- ✓ Se aconseja el consumo de yogures naturales o edulcorados en lugar de azucarados.
- ✓ Se aconseja el consumo de leche en lugar de batidos.
- ✓ Se aconseja sustituir el consumo de dulces, snacks, patatas fritas y golosinas por fruta o frutos secos naturales (sin tostar y sin sal).
- ✓ Se aconseja realizar todos los días deportes de grupo para promover mejor estado de salud, físico y social.