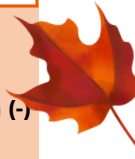




# NOVIEMBRE 2025

Menú: **CEIP SANTO NEGRO**



Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
<b>3</b> Arroz con tomate <b>(-)</b> Bacalao marinado <b>(4)</b> al horno con cama de verduras <b>(-)</b> <i>(pimientos, cebolla, zanahoria)</i> Fruta de temporada <b>(-)</b> y pan <b>(1)</b>	<b>4</b> Alubias con verduras <b>ECO (-)</b> <i>(zanahoria, puerro, cebolla)</i> Lomo adobado a la plancha <b>(-)</b> con ensalada con maíz y aceitunas <b>(-)</b> Fruta de temporada <b>(-)</b> y pan integral <b>(1)</b>	<b>5</b> Tricolor de verduras <b>(-)</b> <i>(judía verde, zanahoria y patata)</i> Pollo al horno a la naranja <b>(-)</b> con ensalada con tomate y aceitunas <b>(-)</b> Yogur natural <b>(7)</b> y pan <b>(1)</b>	<b>6</b> Ollica de lentejas <b>(-)</b> Merluza <b>(4)</b> al horno con ensalada con maíz y lombarda <b>(-)</b> Fruta de temporada <b>(-)</b> y pan <b>(1)</b>	<b>7</b> Pasta con salsa de queso <b>(1,7)</b> Tortilla de calabacín <b>(3)</b> con ensalada con tomate y zanahoria <b>(-)</b> Fruta de temporada <b>(-)</b> y pan integral <b>(1)</b>
<b>10</b> Pasta a la napolitana <b>(1)</b> Rosada <b>(4)</b> al limón con patatas al horno <b>(-)</b> Fruta de temporada <b>(-)</b> y pan integral <b>(1)</b>	<b>11</b> Hervido valenciano <b>(-)</b> <i>(judía verde, zanahoria, cebolla, calabacín, patata)</i> Nuggets de pollo <b>(1,3,7)</b> con ensalada con tomate y aceitunas <b>(-)</b> Fruta de temporada <b>(-)</b> y pan <b>(1)</b>	<b>12</b> Lentejas con verduras <b>ECO (-)</b> <i>(cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)</i> Tortilla de jamón york <b>(3,6)</b> con ensalada con tomate y maíz <b>(-)</b> Fruta de temporada <b>(-)</b> y pan integral <b>(1)</b>	<b>13</b> Sopa de puchero <b>(9)</b> Pavo rustido con verduras con ensalada con maíz y zanahoria <b>(-)</b> Yogur natural <b>(7)</b> y pan <b>(1)</b>	<b>14</b> Crema de calabaza y zanahorias <b>ECO (7)</b> <i>(patata, puerro, cebolla)</i> Hamburguesa de ternera a la plancha <b>(-)</b> con ensalada con maíz y atún <b>(4)</b> Fruta de temporada <b>(-)</b> y pan <b>(1)</b>
<b>17</b> Coliflor con bechamel gratinada <b>(1,7)</b> Dados de pollo al ajillo <b>(-)</b> con patatas panaderas <b>(-)</b> Fruta de temporada <b>(-)</b> y pan <b>(1)</b>	<b>18</b> Guiso de patatas, verduras y pollo <b>(-)</b> <i>(judía verde, zanahoria, cebolla, guisantes)</i> Tortilla de queso <b>(3,7)</b> con ensalada con maíz y aceitunas <b>(-)</b> Fruta de temporada <b>(-)</b> y pan integral <b>(1)</b>	<b>19</b> Cocido con verduras <b>ECO</b> y sopa <b>(1)</b> Bacaladilla en salsa verde <b>(2,4,9,14)</b> con ensalada con tomate y zanahoria <b>(-)</b> Yogur natural <b>(7)</b> y pan <b>(1)</b>	<b>20</b> Arroz tres delicias vegetal <b>(-)</b> Albóndigas mixtas <b>(1,3)</b> con salsa de tomate y cebolla con ensalada con maíz y atún <b>(4)</b> Fruta de temporada <b>(-)</b> y pan integral <b>(1)</b>	<b>21</b> Lentejas con verduras <b>ECO (-)</b> <i>(cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)</i> Bacalao a la andaluza casero <b>(1,4)</b> con ensalada con tomate y aceitunas <b>(-)</b> Fruta de temporada <b>(-)</b> y pan <b>(1)</b>
<b>24</b> Pasta a la boloñesa <b>(1,7)</b> <i>(tomate, carne, cebolla, queso)</i> Merluza <b>(4)</b> al horno con ensalada con maíz y zanahoria <b>(-)</b> Fruta de temporada <b>(-)</b> y pan integral <b>(1)</b>	<b>25</b> Crema de verduras <b>(7,9)</b> <i>(patata, calabacín, apio, espinacas)</i> Pollo al horno al limón <b>(-)</b> con cama de verduras <b>(-)</b> <i>(pimientos, cebolla, zanahoria)</i> Yogur natural <b>(7)</b> y pan <b>(1)</b>	<b>26</b> Paella de verduras <b>ECO (-)</b> <i>(pimientos, tomate, judía verde, guisante y brócoli)</i> Tortilla de patatas <b>(3)</b> con ensalada con tomate y maíz <b>(-)</b> Fruta de temporada <b>(-)</b> y pan <b>(1)</b>	<b>27</b> Garbanzos con pisto de verduras <b>ECO (-)</b> <i>(tomate, pimientos y calabacín)</i> Rosada en salsa verde <b>(2,4,9,14)</b> con ensalada con maíz y aceitunas <b>(-)</b> Fruta de temporada <b>(-)</b> y pan <b>(1)</b>	<b>28</b> Judías verdes con patata <b>(-)</b> Ternera guisada con champiñones <b>(1)</b> con ensalada con tomate y zanahoria <b>(-)</b> Fruta de temporada <b>(-)</b> y pan integral <b>(1)</b>

Declaración de alérgenos: en cumplimiento de reglamento (EU) N° 1169/2011 sobre la información facilitada al consumidor. Disponible en la Dirección del Centro.

Siguiendo las guías vigentes, se servirá diariamente ensalada variada (lechuga, maíz, zanahoria, tomate, lombarda, aceitunas...).

Se servirán frutas frescas, variada y de temporada (Plátano, manzana, pera, mandarina, naranja, fresas, albaricoque, sandía, melón).

Se servirán 3 días a la semana pan blanco y dos días pan integral (30 g/ración para niños de 7-9 años).

Todos los menús se cocinan con aceite de oliva virgen. Los rebozados que se sirven son caseros y elaborados con harina de garbanzo.



Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poderos ofrecer la máxima calidad dietética en todas las programaciones de nuestros menús. Por cualquier duda dietética sobre el menú podéis contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas a [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com)

El Omega-3 es una grasa saludable que contribuye al buen funcionamiento de nuestro organismo. Incorporar alimentos como el pescado, los frutos secos o las semillas en la dieta puede ayudar a lograr una alimentación más equilibrada y variada. ¡Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en nuestro bienestar!





# NOVIEMBRE 2025

## Menú SIN PESCADO: CEIP SANTO NEGRO



## Lunes - Monday

3

Arroz con tomate (-)

Tortilla francesa (3) con ensalada con tomate y zanahoria (-)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

## Martes - Tuesday

4

Alubias con verduras ECO (-)

(zanahoria, puerro, cebolla)

Lomo adobado a la plancha (-) con ensalada con maíz y aceitunas (-)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

## Miércoles - Wednesday

5

Tricolor de verduras (-)

(judía verde, zanahoria y patata)

Pollo al horno a la naranja (-) con ensalada con tomate y aceitunas (-)

Yogur natural (7) y pan (1)

## Jueves - Thursday

6

Ollica de lentejas (-)

Hamburguesa de ternera a la plancha (-) con ensalada con maíz y lombarda (-)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

## Viernes - Friday

7

Pasta con salsa de queso (1,7)

Tortilla de calabacín (3) con ensalada con tomate y zanahoria (-)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

10

Pasta a la napolitana (1)

Lomo al horno (-) con patatas al horno (-)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

11

Hervido valenciano (-)

(judía verde, zanahoria, cebolla, calabacín, patata)

Nuggets de pollo (1,3,7) con ensalada con tomate y aceitunas (-)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

12

Lentejas con verduras ECO (-)

(cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)

Tortilla de jamón york (3,6) con ensalada con tomate y maíz (-)  
Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

13

Sopa de puchero (9)

Pavo rustido con verduras con ensalada con maíz y zanahoria (-)

Yogur natural (7) y pan (1)

14

Crema de calabaza y zanahorias

ECO (7)

(patata, puerro, cebolla)

Hamburguesa de ternera a la plancha (-) con ensalada con maíz y tomate (-)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

17

Coliflor con bechamel gratinada (1,7)

Dados de pollo al ajillo (-) con patatas panaderas (-)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

18

Guiso de patatas, verduras y pollo (-)

(judía verde, zanahoria, cebolla, guisantes)

Tortilla de queso (3,7) con ensalada con maíz y aceitunas (-)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

19

Cocido con verduras ECO y sopa (1)

Lomo al horno (-) con ensalada con tomate y zanahoria (-)

Yogur natural (7) y pan (1)

20

Arroz tres delicias vegetal (-)

Albóndigas mixtas (1,3) con salsa de tomate y cebolla con ensalada con maíz y zanahoria (-)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

21

Lentejas con verduras ECO (-)

(cebolla, tomate, puerro, zanahoria, patata, espinacas)

Croquetas de pollo (1,3,7) con ensalada con tomate y aceitunas (-)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

24

Pasta a la boloñesa (1,7)

(tomate, carne, cebolla, queso)

Tortilla de calabacín (3) con ensalada con maíz y zanahoria (-)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

25

Crema de verduras (7,9)

(patata, calabacín, apio, espinacas)

Pollo al horno al limón (-) con cama de verduras (-)

(pimientos, cebolla, zanahoria)

Yogur natural (7) y pan (1)

26

Paella de verduras ECO (-)

(pimientos, tomate, judía verde, guisante y brócoli)

Tortilla de patatas (3) con ensalada con tomate y maíz (-)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

27

Garbanzos con pisto de verduras

ECO (-)

(tomate, pimientos y calabacín)

Pollo al horno (-) con ensalada con maíz y aceitunas (-)

Fruta de temporada (-) y pan (1)

28

Judías verdes con patata (-)

Ternera guisada con champiñones (1) con ensalada con tomate y zanahoria (-)

Fruta de temporada (-) y pan integral (1)

Declaración de alérgenos: en cumplimiento de reglamento (EU) N° 1169/2011 sobre la información facilitada al consumidor. Disponible en la Dirección del Centro.

Se servirá diariamente ensalada variada (lechuga, maíz, zanahoria, tomate, lombarda, aceitunas...).

Se servirán frutas frescas, variada y de temporada (plátano, manzana, pera, mandarina, naranja, fresas, albaricoque, sandía, melón).

Se servirán 3 días a la semana pan blanco y dos días pan integral (30 g/ración para niños de 7-9 años).

Todos los menús se cocinan con aceite de oliva virgen.

Los rebozados que se sirven son caseros y elaborados con harina de garbanzo.

Los platos servidos en este menú serán sin PESCADO. Es obligatorio consultar siempre las etiquetas del proveedor para asegurar que no contiene PESCADO o posibles trazas.

Todos los procesados, precocinados y embutidos servidos serán sin PESCADO o posibles trazas. En caso contrario, se sustituirá por un plato libre de PESCADO.



El Omega-3 es una grasa saludable que contribuye al buen funcionamiento de nuestro organismo. Incorporar alimentos como el pescado, los frutos secos o las semillas en la dieta puede ayudar a lograr una alimentación más equilibrada y variada. ¡Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en nuestro bienestar!

Estamos trabajando conjuntamente con la consultoría nutricional CESNUT NUTRICIÓN para poder ofrecer la máxima calidad dietética en todas las programaciones de nuestros menús. Por cualquier duda dietética sobre el menú podéis contactar con el equipo de dietistas-nutricionistas a [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com)

Programación dietética supervisada por Roser Montané, directora de Cesnut, n.º colegiada CAT0681.



# NOVIEMBRE 2025

Cálculo nutricional: **CEIP SANTO NEGRO**



Lunes - Monday

Martes - Tuesday

Miércoles - Wednesday

Jueves - Thursday

Viernes - Friday

3

Kcal: 662,51  
 Prot: 20,72g  
 Líp: 18,71g  
 HC: 102,81g

4

Kcal: 719,28  
 Prot: 33,82g  
 Líp: 25,04g  
 HC: 89,66g

5

Kcal: 581,43  
 Prot: 23,60g  
 Líp: 31,19g  
 HC: 51,59g

6

Kcal: 654,26  
 Prot: 31,70g  
 Líp: 17,98g  
 HC: 91,41g

7

Kcal: 929,13  
 Prot: 34,64g  
 Líp: 44,85g  
 HC: 96,73g

10

Kcal: 752,53  
 Prot: 20,16g  
 Líp: 18,90g  
 HC: 112,10g

11

Kcal: 668,06  
 Prot: 12,54g  
 Líp: 29,86g  
 HC: 87,29g

12

Kcal: 647,89  
 Prot: 34,36g  
 Líp: 26,45g  
 HC: 68,11g

13

Kcal: 523,21  
 Prot: 23,55g  
 Líp: 16,65g  
 HC: 69,79g

14

Kcal: 595,34  
 Prot: 22,00g  
 Líp: 26,30g  
 HC: 67,66g

17

Kcal: 687,53  
 Prot: 28,53g  
 Líp: 28,85g  
 HC: 78,53g

18

Kcal: 645,40  
 Prot: 26,88g  
 Líp: 25,44g  
 HC: 77,23g

19

Kcal: 712,96  
 Prot: 36,88g  
 Líp: 31,26g  
 HC: 71,78g

20

Kcal: 640,73  
 Prot: 22,56g  
 Líp: 29,01g  
 HC: 72,35g

21

Kcal: 699,33  
 Prot: 33,87g  
 Líp: 18,21g  
 HC: 99,99g

24

Kcal: 767,88  
 Prot: 28,09g  
 Líp: 27,04g  
 HC: 103,04g

25

Kcal: 542,27  
 Prot: 26,77g  
 Líp: 28,91g  
 HC: 43,76g

26

Kcal: 802,51  
 Prot: 24,74g  
 Líp: 29,11g  
 HC: 110,39g

27

Kcal: 736,57  
 Prot: 29,17g  
 Líp: 27,07g  
 HC: 94,81g

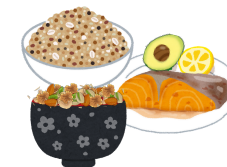
28

Kcal: 590,22  
 Prot: 24,28g  
 Líp: 19,42g  
 HC: 79,58g

\* Kcal (kilocalorías) / Prot (proteína) / Líp (grasas) / HC (hidratos de carbono)



El Omega-3 es una grasa saludable que contribuye al buen funcionamiento de nuestro organismo. Incorporar alimentos como el pescado, los frutos secos o las semillas en la dieta puede ayudar a lograr una alimentación más equilibrada y variada. ¡Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en nuestro bienestar!







# NOVIEMBRE 2025

## Desayunos y meriendas: CEIP SANTO NEGRO



## Lunes - Monday

3

**Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

**Merienda:** Batido de leche y fruta de temporada con palitos de pan

## Martes - Tuesday

4

**Desayuno:** Bocadillo de jamón dulce o pavo con un vaso de leche

**Merienda:** Bol de yogur con muesli y fruta de temporada

## Miércoles - Wednesday

5

**Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada

**Merienda:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus

## Jueves - Thursday

6

**Desayuno:** Batido de leche y fruta de temporada con copos de avena

**Merienda:** Bocadillo de queso tierno o fresco

## Viernes - Friday

7

**Desayuno:** Yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)

**Merienda:** Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

10

**Desayuno:** Bocadillo de jamón dulce o pavo con un vaso de leche

**Merienda:** Bol de yogur con muesli y fruta de temporada

11

**Desayuno:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus

**Merienda:** Macedonia de fruta de temporada

12

**Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

**Merienda:** Yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)

13

**Desayuno:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus

**Merienda:** Macedonia de fruta de temporada

14

**Desayuno:** Batido de leche y fruta de temporada con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)

**Merienda:** Bocadillo de queso tierno o fresco

17

**Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

**Merienda:** Bocadillo de jamón

18

**Desayuno:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus

**Merienda:** Bol de yogur con muesli y fruta de temporada

19

**Desayuno:** Batido de leche y fruta de temporada con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)

**Merienda:** Macedonia de fruta de temporada

20

**Desayuno:** Bocadillo de queso tierno o fresco

**Merienda:** Bol de yogur con muesli y fruta de temporada

21

**Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

**Merienda:** Vaso de leche con bizcocho casero sin azúcar

24

**Desayuno:** Bol de yogur con muesli y fruta de temporada

**Merienda:** Bocadillo de jamón dulce o pavo con un vaso de leche

25

**Desayuno:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus

**Merienda:** Batido de leche y fruta de temporada con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)

26

**Desayuno:** Macedonia de fruta de temporada

**Merienda:** Yogur natural o vaso de leche con cereales sin azúcar (copos de maíz, arroz hinchado, muesli, etc.)

27

**Desayuno:** Batido de leche y fruta de temporada con copos de avena

**Merienda:** Palitos de pan con crema de aguacate, frutos secos o hummus

28

**Desayuno:** Bocadillo de jamón

**Merienda:** Macedonia de fruta de temporada con frutos secos picados

Las propuestas de desayuno y merienda son opciones validadas en base al menú servido del centro, son orientativas y deben adaptarse según la edad, la actividad física y las necesidades nutricionales individuales.

Para los bocadillos se recomienda que el pan sea integral y se utilice aceite de oliva virgen extra.



El Omega-3 es una grasa saludable que contribuye al buen funcionamiento de nuestro organismo. Incorporar alimentos como el pescado, los frutos secos o las semillas en la dieta puede ayudar a lograr una alimentación más equilibrada y variada. ¡Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en nuestro bienestar!





# NOVIEMBRE 2025

## Propuesta de cenas: CEIP SANTO NEGRO



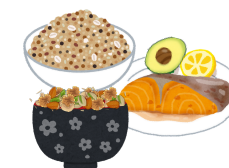
Lunes - Monday	Martes - Tuesday	Miércoles - Wednesday	Jueves - Thursday	Viernes - Friday
<b>3</b> Crema de verduras y patata Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	<b>4</b> Pasta con verdura Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	<b>5</b> Arroz con verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada	<b>6</b> Verdura con patata Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	<b>7</b> Legumbre con verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
<b>10</b> Arroz con verdura Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	<b>11</b> Pasta con verdura Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	<b>12</b> Verdura con patata Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	<b>13</b> Crema de verduras y patata Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada	<b>14</b> Legumbre con verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
<b>17</b> Arroz con verdura Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	<b>18</b> Legumbre con verdura Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	<b>19</b> Crema de verduras y patata Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada	<b>20</b> Pasta con verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	<b>21</b> Verdura con patata Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur
<b>24</b> Legumbre con verdura Carne roja (lomo de cerdo, magro, ternera...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	<b>25</b> Pasta con verdura Pescado azul (salmón, boquerón, caballa...) con guarnición* Fruta de temporada	<b>26</b> Crema de verduras y patata Carne blanca (pollo, pavo, conejo...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	<b>27</b> Verdura con patata Huevo (tortilla, revuelto de huevo, huevo duro...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur	<b>28</b> Arroz con verdura Pescado blanco (merluza, rape, bacalao...) con guarnición* Fruta de temporada/Yogur

Las propuestas de cenas son orientativas, deben adaptarse según la edad, la actividad física y las necesidades nutricionales individuales.

GUARNICIONES: lechuga, tomate aliñado, patata al horno, puré de patata, arroz salteado, zanahoria baby, pisto de verduras, pimiento al horno, calabacín a la plancha, espárragos blancos, espárragos, tomate al horno, champiñones salteados, berenjena al horno, judías secas y verduras al wok.  
 Se recomiendan cocciones suaves como: plancha, horno, papillote, hervido y vapor. Evitando salsas grasas para facilitar la digestión.



El Omega-3 es una grasa saludable que contribuye al buen funcionamiento de nuestro organismo. Incorporar alimentos como el pescado, los frutos secos o las semillas en la dieta puede ayudar a lograr una alimentación más equilibrada y variada. ¡Pequeños cambios pueden marcar una gran diferencia en nuestro bienestar!







¿Sabías que los pescados como el salmón, la caballa y las sardinas no producen omega-3 por sí mismos? Lo obtienen al alimentarse de algas o de otros peces.

# OMEGA-3

## nutriente esencial para tu salud

### Recetas:

### Importancia del omega-3:

El omega-3 es un tipo de ácido graso poliinsaturado esencial, ya que el organismo no puede sintetizarlo y debe obtenerse a través de la dieta.

Existen tres tipos principales: ALA (ácido alfa-linolénico), EPA (ácido eicosapentaenoico) y DHA (ácido docosahexaenoico). Estos lípidos cumplen funciones clave en la salud cardiovascular, la función cerebral, la modulación de la inflamación y el desarrollo neurológico.

1. Pudín de leche, chía, avena y fruta



2. Ensalada con frutos secos y semillas

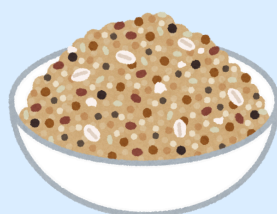


3. Brochetas de salmón con verduras y patatas asadas

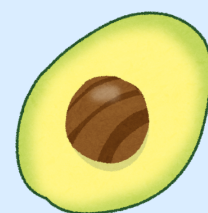


### ¿Dónde se encuentra el omega-3?

Aceite y semillas de lino, chía y soja



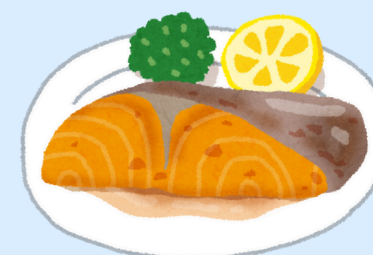
Aguacate



Frutos secos (sobre todo las nueces)



Pescado azul (caballa, melva, salmón, sardinas, etc.)



### MINIQUIZ: ¿VERDADERO O FALSO?

1. El omega-3 es una grasa saludable.
2. El cuerpo humano produce omega-3 por sí solo.
3. El omega-3 solo se encuentra en alimentos de origen animal.
4. Existen diferentes tipos de omega 3, como ALA, EPA y DHA.
5. Todos los pescados tienen la misma cantidad de omega-3.

Solución: 1-V, 2-F, 3-F, 4-V y 5-F.