

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana					
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas					
2ª Semana			07	08	09
Grupos de alimentos			F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado
Ejemplos de cenas			Lenguado a la plancha con parrillada de verduras y patatas	Cazuelita de huevos con calabacín	Ensalada de pasta con gambas
3ª Semana	12	13	14	15	16
Grupos de alimentos	FESTIVO	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura C: Cereal P: Carne magra	F: Verdura C: Patata P: Huevo
Ejemplos de cenas		Caballa al horno con picada de ajo y perejil + Ensalada verde	Tortilla campesina + Ensalada verde	Filete de aguja de cerdo plancha + Verduritas salteadas	Salteado de patatas cuadro, espinacas y huevo
4ª Semana	19	20	21	22	23
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Pescado	F: Verdura C: Cereal P: Pescado
Ejemplos de cenas	Solomillo de pavo a la Plancha con pimientos del padrón	Ensalada de tomate con aguacate + Sopa de fideos con huevo desmigado	Chipirones encebollados con ensalada mixta	Merluza en salsa de cítricos sobre crema de zanahoria	Anchoas en tempura con escalivada de berenjena y cebolla
5ª Semana	26	27	28	29	30
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura P: Proteína vegetal	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado
Ejemplos de cenas	Pechuga de pollo a la plancha con espárragos trigueros	Dorada al horno + Ensalada mixta con picatostes	Albóndigas vegetales con calabaza asada	Salteado de brócoli + Alitas de pollo al horno	Salmón al horno + Ensalada de canónigos



Seriedad, Experiencia y Compromiso educativo desde hace 50 años

E. Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato

Dirección
C/ Camino Humanes,
40
28938 Móstoles
(Madrid)

Los **menús** del comedor escolar han sido diseñados teniendo en cuenta las recomendaciones dadas por la Comunidad de Madrid y supervisados por **especialistas** en nutrición.

Cada semana se resume el **valor nutricional** de los menús con la media de la energía (KCAL), proteínas (P), grasas (G), ácidos grasos saturados (AGS) y carbohidratos (CH).

Las **cenas** recomendadas contienen los **grupos de alimentos** más adecuados para complementar los platos que los alumnos han comido al mediodía en el comedor escolar.

