

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª Semana</b>					
<b>Grupos de alimentos</b>					
<b>Ejemplos de cenas</b>					
<b>2ª Semana</b>	<b>03</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>
<b>Grupos de alimentos</b>	<b>F:</b> Verdura <b>C:</b> Patata <b>P:</b> Carne magra	<b>F:</b> Ensalada <b>C:</b> Cereal <b>P:</b> Huevo	<b>F:</b> Ensalada <b>P:</b> Pescado	<b>F:</b> Verdura <b>P:</b> Carne magra	<b>F:</b> Verdura <b>C:</b> Cereal <b>P:</b> Pescado
<b>Ejemplos de cenas</b>	Pechuga de pavo a la plancha con rodajas de calabacín	Huevos villaroy con ensalada mixta	Lubina al horno con ensalada de tomate	Lomo a la plancha con guarnición de menestra de verduras	Wok de langostinos, pimientos y quinoa
<b>3ª Semana</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>Grupos de alimentos</b>	<b>F:</b> Verdura <b>C:</b> Patata <b>P:</b> Huevo	<b>F:</b> Ensalada <b>P:</b> Pescado	<b>FESTIVO</b>	<b>F:</b> Ensalada <b>C:</b> Cereal <b>P:</b> Huevo	<b>F:</b> Verdura <b>P:</b> Carne magra
<b>Ejemplos de cenas</b>	Tortilla de patata y calabacín	Ensalada de tomate con huevo picado y sardinas		Pizza casera con huevo y vegetales	Hamburguesa de ternera a la plancha con berenjena a la plancha
<b>4ª Semana</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>Grupos de alimentos</b>	<b>F:</b> Verdura <b>P:</b> Pescado	<b>F:</b> Verdura <b>C:</b> Patata <b>P:</b> Carne magra	<b>F:</b> Ensalada <b>C:</b> Cereal <b>P:</b> Pescado	<b>F:</b> Verdura <b>C:</b> Patata <b>P:</b> Huevo	<b>F:</b> Verdura <b>C:</b> Patata <b>P:</b> Pescado
<b>Ejemplos de cenas</b>	Crema de verduras + Gallo al horno con ajitos	Cazuelita de conejo en salsa jardinera de verduras	Sandwich integral de atún con vegetales	Revuelto de espinacas con patatas cuadro y jamón	Merluza al horno con patatas panadera y champiñones
<b>5ª Semana</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>Grupos de alimentos</b>	<b>F:</b> Verdura <b>P:</b> Carne magra	<b>F:</b> Ensalada <b>C:</b> Cereal <b>P:</b> Pescado	<b>F:</b> Ensalada <b>P:</b> Proteína vegetal	<b>F:</b> Verdura <b>P:</b> Carne magra	<b>F:</b> Ensalada <b>P:</b> Pescado
<b>Ejemplos de cenas</b>	Espárragos trigueros a la plancha + Filete de ternera a la plancha	Lenguadina en tempura + Ensalada verde	Falafels con ensalada de rúcula y queso fresco	Brócoli gratinado con filete de pavo plancha	Pescadilla al limón + Ensalada de tomate y aguacate



**Seriedad, Experiencia y Compromiso educativo desde hace 50 años**

**E. Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato**

**Dirección**  
C/ Camino Humanes,  
40  
28938 Mostoles  
(Madrid)

**El Poder de la VITAMINA D**  
Para tener unos **huesos fuertes** no basta sólo con tomar **calcio**, también hay que tomar **vitamina D**. La vitamina D “regula” el calcio y el fósforo que nuestro cuerpo necesita para una correcta formación de los huesos.  
Puedes encontrar esta vitamina en el **pesado, los huevos o los lácteos**

**¿Sabes que** hay una manera más sencilla de obtener esta vitamina?, simplemente **tomando el sol**. La acción de la luz solar sobre la piel produce su activación.

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.

