

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	Grupos de alimentos			01 F: Verdura P: Carne magra	02 F: Verdura C: Patata P: Pescado
	Ejemplos de cenas			Cinta de lomo con pisto	Bacalao al ajoerriero con patatas
2ª Semana	Grupos de alimentos	05 NO LECTIVO	06 FESTIVO	07 NO LECTIVO	08 FESTIVO
	Ejemplos de cenas				09 F: Verdura P: Huevo Tortilla de calabacín
3ª Semana	Grupos de alimentos	12 F: Verdura P: Pescado	13 F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	14 F: Ensalada C: Patata P: Carne magra	15 F: Ensalada P: Pescado
	Ejemplos de cenas	Lubina a la espalda con pimientos	Bocadillo integral vegetal con huevo duro	Filete de ternera a la plancha con panadera y ensalada	16 F: Verdura P: Carne magra Filete de pavo a la plancha con guisantes encebollados
4ª Semana	Grupos de alimentos	19 F: Verdura P: Huevo	20 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	21 F: Verdura P: Carne magra	22 F: Ensalada P: Pescado
	Ejemplos de cenas	Menestra de verduras con huevo frito	Ensalada variada + Sopa de arroz con pescado	Espinacas con pasas y manzana + Pechuga de pollo a la plancha	Dorada al horno + Endivias con queso azul
5ª Semana	Grupos de alimentos				
	Ejemplos de cenas				



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

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

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

El **turrón** es el dulce español más internacional que pueda existir. Con base de almendra, miel y azúcar, sus orígenes se remontan al pueblo árabe que tenía una gran afición por consumir dulces durante las celebraciones religiosas.

**¿Qué nos aporta el turrón?**  
Aparte de proteínas (por el huevo y la almendra), el turrón contiene 7 de los 9 aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita, ácidos grasos esenciales (la mayoría insaturados) similares a los que aporta el aceite de oliva, hidratos de carbono (gracias al azúcar y la miel) y un alto valor vitamínico (vitaminas A, E, B1, B2...). Gracias a la almendra, también obtenemos minerales (magnesio, hierro, potasio). A pesar de sus beneficios, su **consumo** debe ser **ocasional** por su alto contenido en azúcares.

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.

