

ENERO 2023

RECOMENDACIONES PARA CENAS

| Semana              | LUNES  | MARTES                                      | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES                                       |
|---------------------|--|---|---|---|---|
| <b>1ª Semana</b>    |  |   |   |   |   |
| Grupos de alimentos |  |   |   |   |   |
| Ejemplos de cenas   |  |   |   |   |   |
| <b>2ª Semana</b>    | 09   | 10  | 11  | 12  | 13  |
| Grupos de alimentos | F: Verdura<br>P: Carne magra                             | F: Ensalada<br>P: Pescado                   | F: Verdura<br>P: Huevo                                | F: Ensalada C: Cereal<br>P: Pescado                         | F: Verdura<br>P: Carne magra                  |
| Ejemplos de cenas   | Solomillo de pavo en salsa con jardinera de verduras     | Lubina al horno con ensalada mixta          | Menestra de verduras con huevo frito                  | Tallarines con sepia + Ensalada mixta                       | Hamburguesa de ternera con berenjena asada    |
| <b>3ª Semana</b>    | 16   | 17  | 18  | 19  | 20  |
| Grupos de alimentos | F: Verdura<br>P: Huevo                                   | F: Verdura<br>P: Pescado                    | F: Ensalada<br>P: Huevo                               | F: Verdura C: Patata<br>P: Pescado                          | F: Ensalada C: Patata<br>P: Huevo             |
| Ejemplos de cenas   | Tortilla de calabacín y champiñones                      | Merluza al horno con zanahorias baby        | Revuelto de espinacas con jamón + Ensalada de colores | Salmón al horno con patata panadera y brócoli               | Tortilla de patatas con ensalada de canónigos |
| <b>4ª Semana</b>    | 23   | 24  | 25  | 26  | 27  |
| Grupos de alimentos | F: Verdura C: Patata<br>P: Carne magra                   | F: Ensalada C: Cereal<br>P: Pescado         | F: Ensalada C: Patata<br>P: Huevo                     | F: Ensalada<br>P: Carne magra                               | F: Verdura C: Patata<br>P: Proteína vegetal   |
| Ejemplos de cenas   | Alitas de pollo con pimientos de padrón y patatas cuadro | Sopa de fideos y pescado + Ensalada variada | Ensalada templada de patata con huevo cocido          | Lomo a la plancha con ensalada de rúcula y gajos de naranja | Falafels con gajos de boniato asado           |
| <b>5ª Semana</b>    | 30   | 31  |   |   |   |
| Grupos de alimentos | F: Verdura<br>P: Huevo                                   | F: Ensalada C: Cereal<br>P: Pescado         |   |   |   |
| Ejemplos de cenas   | Crepe de huevo con verduras                              | Gallo enharinado con ensalada mixta         |   |   |   |



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

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

**Dirección**  
**C/ Camino Humanes, 40**  
**28938 Mostoles**  
**(Madrid)**  
**Teléfono: 91 645 30 55**

Las **frutas**, al igual que las verduras, nos aportan vitaminas, minerales y fibra. Los expertos recomiendan el consumo de **5 piezas de fruta o verdura** al día. Tenemos la suerte de tener una gran variedad de frutas diferentes que podemos probar y que tienen diferentes propiedades.

Lo ideal es consumir las **frutas en crudo**, para aprovechar todos sus nutrientes, pero otra manera divertida de hacerlo es en forma de zumos o en

También podemos probar a incluir **frutas en las ensaladas**, tendremos más color y variedad. Prueba en tus ensaladas: fresas, mango, pera o **atrévete a probar otras nuevas como el litchi, el caqui, etc**

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

