

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª Semana</b>			01 F: Verdura P: Huevo Tortilla de espinacas	02 F: Ensalada P: Pescado Gallo al limón con ensalada de tomate	03 F: Verdura P: Carne magra Cazuelita de pavo a la jardinera de verduras
<b>2ª Semana</b>	06 F: Verdura P: Pescado Bacalao al ajoarriero	07 F: Ensalada C: Cereal P: Huevo Huevos villaroy + Ensalada Caprese	08 F: Ensalada P: Pescado Corvina al horno + Ensalada ilustrada	09 F: Ensalada C: Patata P: Carne magra Cinta de lomo a la plancha con patata panadera + Ensalada variada	10 F: Verdura P: Pescado Escalivada de verduras con bonito
<b>3ª Semana</b>	13 F: Verdura P: Huevo Parrillada de verduras con huevo escalfado	14 F: Ensalada P: Pescado Lubina a la espalda + Ensalada de lechuga y maíz	15 F: Ensalada P: Huevo Ensalada completa con huevo cocido	16 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado Lomos de salmón al papillote + Ensalada de arroz	17 F: Verdura P: Carne magra Tricolor de pimientos + Alitas de pollo
<b>4ª Semana</b>	20 F: Verdura C: Patata P: Carne magra Bistec de ternera a la plancha + Salteado de verduras con patata	21 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado Tostadas con tomate, queso fresco y anchoas	22 F: Verdura P: Huevo Menestra de verduras con huevo frito	23 F: Verdura P: Pescado Crema de verduras + Lengüadina al horno	24 NO LECTIVO
<b>5ª Semana</b>	27 NO LECTIVO	28 F: Ensalada P: Huevo Huevos revueltos con queso y calabacín + Ensalada de colores			



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

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

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

Las **proteínas** son un nutriente esencial en la dieta que debe aportarse a través de distintas fuentes:

**Fuente animal:** carne, pescado, marisco huevo y lácteos.

**Fuente vegetal:** legumbre, frutos secos, cereales como la quinoa y semillas como la chía.

Este nutriente es esencial ya que cumple funciones **estructurales** dedicadas a construir, reparar y mantener distintas estructuras corporales: desde los músculos y órganos hasta los huesos, piel, pelo, etc. así como funciones **reguladoras**.

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.

