

ABRIL 2023

RECOMENDACIONES PARA CENAS

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana					
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas					
2ª Semana	03	04	05	06	07
Grupos de alimentos	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA
Ejemplos de cenas					
3ª Semana	10	11	12	13	14
Grupos de alimentos	VACACIONES DE SEMANA SANTA	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo
Ejemplos de cenas		Pechuga de pavo a la plancha con champiñones al ajillo	Tortilla de alcachofas + Ensalada de colores	Hamburguesa de ternera a la plancha con pimientos del piquillo	Pizza casera con vegetales y huevo
4ª Semana	17	18	19	20	21
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Pastel de merluza con verduras	Salteado mediterráneo con verduras y patatas + Filete de ternera a la plancha	Espirales de colores con huevo duro y vegetales	Chipirones con pimientos del patrón y patata panadera	Jamonicitos de pollo al horno con zanahorias baby y patatas cuadro
5ª Semana	24	25	26	27	28
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Tortilla de espinacas y queso brie	Lubina al horno con ensalada Caprese	Sopa de arroz con picadillo de huevo + Ensalada variada	Salmón al horno con salteado de judías verdes	Magro en salsa jardinera con patata cocida



Seriedad, Experiencia y Compromiso educativo desde hace 50 años

E. Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato

El agua es considerada la bebida más saludable del mundo porque nos ayuda a mantenernos hidratados y a tener un buen estado de salud. Es un recurso mundial que debe ser cuidado, ya que es esencial para la agricultura, la supervivencia de los seres vivos y para la alimentación

¿Sabías que diariamente nuestro organismo pierde líquidos en sus funciones rutinarias? Esta pérdida se acentúa cuando practicamos algún tipo de ejercicio físico. Si no reponemos esos líquidos a tiempo, podemos sufrir deshidratación e incluso serios para nuestra salud.

“Priorizar el agua frente a cualquier bebida carbonatada en todas las comidas”

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.

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

