

JUNIO 2023

RECOMENDACIONES PARA CENAS

| Semana | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-----------|----------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1ª Semana | Grupos de alimentos | | | 01 F: Verdura P: Carne magra | 02 F: Verdura C: Patata P: Huevo |
| | Ejemplos de cenas | | | Filete de pavo a la plancha con pimientos verdes | Tortilla de patata con cebolla pochada |
| 2ª Semana | Grupos de alimentos | 05 F: Verdura P: Carne magra | 06 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado | 07 F: Verdura C: Patata P: Carne magra | 08 F: Verdura P: Huevo |
| | Ejemplos de cenas | Wok de verduritas con tiras de pollo | Mero al horno + Ensalada de cuscús | Filete de ternera a la plancha con patatas y berenjena asada | Pastel de espinacas con huevo |
| 3ª Semana | Grupos de alimentos | 12 F: Verdura P: Pescado | 13 F: Verdura P: Carne magra | 14 F: Verdura C: Patata P: Huevo | 15 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado |
| | Ejemplos de cenas | Dorada al horno con champiñones rehogados | Alitas de pollo al horno con zanahorias baby | Escalibada de verduras + Huevos estrellados con patatas | Atún en salsa de tomate + Ensalada con picatostes |
| 4ª Semana | Grupos de alimentos | 19 F: Verdura P: Carne magra | 20 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado | 21 F: Ensalada P: Huevo | 22 F: Verdura P: Carne magra |
| | Ejemplos de cenas | Solomillo de pollo a la plancha con brócoli rehogado | Ensalada de tomate y aguacate + Sopa de fideos con pescado | Tortilla de champiñones + Ensalada mixta | Lomo a la plancha con pisto de verduras |
| 5ª Semana | | | | | |



Dirección
Calle Monederos, 2
28026 Madrid

EN VERANO, NO TE OLVIDES DE TUS BUENOS HÁBITOS.

Este mes terminamos el comedor y empiezan las vacaciones de verano. Durante estos meses tenemos que seguir con nuestros hábitos saludables:

- Toma una **dieta variada**: equilibrada, variada y suficiente
- No te saltes comidas
- No abuses de helados, refrescos y comida rápida
- No esperes a tener sed: bebe frecuentemente.

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.

