

JUNIO 2023

RECOMENDACIONES PARA CENAS

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	<b>Grupos de alimentos</b>			01 F: Verdura P: Carne magra	02 F: Verdura C: Patata P: Huevo
	<b>Ejemplos de cenas</b>			Filete de pavo a la plancha con pimientos verdes	Tortilla de patata con cebolla pochada
2ª Semana	<b>Grupos de alimentos</b>	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
	<b>Ejemplos de cenas</b>	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	<b>Grupos de alimentos</b>	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
	<b>Ejemplos de cenas</b>	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	<b>Grupos de alimentos</b>	19 F: Verdura P: Carne magra	20 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	21 F: Ensalada P: Huevo	22 F: Verdura P: Carne magra
	<b>Ejemplos de cenas</b>	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 **cen**as recomendadas contienen los **grupos de alimentos** más **adecuados** para complementar los platos que los alumnos han comido al mediodía en el comedor escolar.

