

ABRIL 2024

RECOMENDACIONES PARA CENAS

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana Grupos de alimentos Ejemplos de cenas	01 NO LECTIVO	02 F: Verdura P: Pescado Champiñones al ajillo + Lomitos de rape a la plancha	03 F: Ensalada P: Huevo Ensalada de tomate + Tortilla de calabacín	04 F: Ensalada P: Carne magra Tiras de pollo con patatas + Ensalada de colores	05 F: Verdura P: Huevo Ensalada verde + Tortilla de patata
2ª Semana Grupos de alimentos Ejemplos de cenas	08 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado Taquitos de sepia enharinados con ensalada mixta	09 F: Verdura P: Carne magra Menestra de verduras + Filete de pavo a la plancha	10 F: Ensalada P: Huevo Ensalada de lechuga, manzana y maíz + Tortilla de queso	11 F: Ensalada P: Pescado Ensalada de lechuga, queso y uvas + Lubina al horno	12 F: Verdura P: Carne magra Estofado de pollo con verduras
3ª Semana Grupos de alimentos Ejemplos de cenas	15 F: Verdura P: Carne magra Brócoli al vapor + Pollo con nueces en salsa de soja	16 F: Ensalada P: Pescado Tacos de bonito con tomate + Ensalada de temporada	17 F: Verdura P: Carne magra Muslitos de pollo al horno con zanahorias baby	18 F: Ensalada P: Pescado Ensalada verde + Merluza a la plancha	19 F: Verdura P: Huevo Acelga rehogada + Tortilla francesa
4ª Semana Grupos de alimentos Ejemplos de cenas	22 F: Ensalada P: Carne magra Ensalada verde + Solomillo de pavo con salsa de queso	23 F: Verdura P: Huevo Espárragos blancos a la vinagreta + Tortilla de atún	24 F: Ensalada C: Patata P: Carne magra Albóndigas con patatas + Ensalada variada	25 F: Verdura P: Pescado Bacalao con salsa de tomate + Rodajas de calabacín a la plancha	26 F: Ensalada P: Huevo Ensalada de lechuga, nueces y aceitunas negras + Tortilla de espinacas
5ª Semana Grupos de alimentos Ejemplos de cenas	29 F: Ensalada P: Carne magra Ensalada mixta + Filete de pollo a la plancha	30 F: Verdura P: Pescado Judías verdes rehogadas + Pescadilla a las finas hierbas			



Dirección  
Calle Monederos, 2  
28026 Madrid

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 problemas 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.

