

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.

