

Mayo 2024

RECOMENDACIONES PARA CENAS

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana			01 FESTIVO	02 FESTIVO	03 NO LECTIVO
2ª Semana	06 F: Verdura C: Patata P: Carne magra	07 F: Ensalada P: Pescado	08 F: Verdura C: Patata P: Huevo	09 F: Ensalada P: Carne magra	10 F: Ensalada P: Pescado
3ª Semana	13 F: Verdura P: Pescado	14 F: Ensalada P: Carne magra	15 FESTIVO	16 F: Ensalada P: Huevo	17 F: Verdura P: Carne magra
4ª Semana	20 F: Verdura P: Carne magra	21 F: Ensalada P: Pescado	22 F: Verdura P: Huevo	23 F: Verdura P: Pescado	24 F: Verdura P: Carne magra
5ª Semana	27 F: Verdura P: Pescado	28 F: Ensalada P: Carne magra	29 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	30 F: Ensalada C: Cereal P: Proteína vegetal	31 F: Verdura P: Carne



Dirección
Calle Monederos, 2
28026 Madrid

Los **omega-3** son unos ácidos grasos denominados esenciales porque nuestro cuerpo no es capaz de fabricarlos y precisa incorporarlos por medio de la alimentación. Son **necesarios para el desarrollo del sistema nervioso central** y te ayuda a tener tanto un buen estado de ánimo, como a mantener la concentración mental

¿Sabías que el **pescado azul** es bajo en grasa y rico en omega-3 y yodo?

En nuestra alimentación diaria es fácil encontrar **pescado azul**. Algunos de los tipos de **pescado azul** más comunes son: la sardina, la caballa, el emperador, el salmón, la anchoa y el atún.

Las **cenar** recomendadas contienen los **grupos de alimentos** más **adecuados** para complementar los platos que los alumnos han comido al mediodía en el comedor escolar.

