

Enero 2026

## RECOMENDACIONES PARA CENAS

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana				01	02
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas					
2ª Semana	05	06	07	08	09
Grupos de alimentos				F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada P: Carne magra
Ejemplos de cenas				Crema de verduras + Merluza rebozada	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas + Pechuga de pavo a la plancha
3ª Semana	12	13	14	15	16
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Huevo
Ejemplos de cenas	Albóndigas de pollo a la jardinera con patatas	Ensalada de canónigos y zanahoria rallada + Salmón a la plancha	Crema de calabaza + Tortilla riojana	Ensalada de tomate y queso fresco + Dorada al horno	Judías verdes rehogadas + Tortilla de patata
4ª Semana	19	20	21	22	23
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Espárragos aliñados + Pollo en salsa	Ensalada de rúcula, tomate y cebolletas + Tortilla de atún	Champiñones salteados + Emperador a la plancha	Sopa de fideos + Tortilla de calabacín	Purrusalda + Pollo en salsa de soja y nueces
5ª Semana	26	27	28	29	30
Grupos de alimentos	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Carne magra	F: Verdura P: Huevo
Ejemplos de cenas	Ensalada de pasta + Tortilla de york y queso	Cardo con jamón + Solomillo de pavo a la plancha	Ensalada verde + Lomos de rape al horno	Estofado de pollo con verduras	Espárragos aliñados + Tortilla de patata

¿ El **pescado blanco y azul** aporta proteínas de calidad y omega-3, que protegen el corazón, favorecen el desarrollo cerebral y ayudan a mantener la vista en buen estado.

También contiene **minerales** como el yodo y el fósforo, muy útiles para la memoria y el crecimiento.

Es **recomendable** incluirlo 2-3 veces por semana, variando las especies y las formas de cocinado, ya sea al horno, a la plancha o en guisos.

¿**Sabías que** el atún puede nadar hasta 70 km por hora, casi tan rápido como una moto de ciudad, y que el pez espada llega incluso a los 100 km/h?

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.

**Dirección**  
Calle Monederos, 2  
28026 Madrid