

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 ^a Semana	Grupos de alimentos				
	Ejemplos de cenas	05	06 	07	01 
2 ^a Semana	Grupos de alimentos			08 	09 
	Ejemplos de cenas			Crema de verduras + Merluza rebozada	Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas + Pechuga de pavo a la plancha
3 ^a Semana	Grupos de alimentos	12 	13 	14 	15 
	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
4 ^a Semana	Grupos de alimentos	19 	20 	21 	22 
	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
5 ^a Semana	Grupos de alimentos	26 	27 	28 	29 
	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
					30 
					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

