

Marzo 2026

RECOMENDACIONES PARA CENAS

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	02 F: Verdura P: Huevo Purrusalda + Tortilla de calabacín	03 F: Ensalada P: Pescado Ensalada de tomate y cebolla morada + Salmón al horno	04 F: Verdura P: Carne magra Pollo guisado	05 F: Ensalada P: Huevo Ensalada de escarola y granada + Huevo frito	06 F: Verdura P: Pescado Crema de zanahoria + Dorada al horno con picada de ajo
2ª Semana	09 F: Verdura P: Pescado Gallo al horno con pimientos	10 F: Verdura P: Carne magra Espárragos aliñados + Empanada casera de carne	11 F: Ensalada P: Huevo Ensalada verde + Tortilla francesa	12 F: Ensalada P: Pescado Ensalada de lechuga y pasta + Atún con tomate	13 F: Verdura P: Huevo Alubia verde salteada + Huevos al horno con patatas
3ª Semana	16 F: Ensalada P: Huevo Cardo con almendras + Tortilla de patatas	17 F: Verdura P: Pescado Bocaditos de coliflor en tempura + Sepia al limón	18 F: Verdura P: Carne magra Pisto manchego + Filete de lomo	19 F: Ensalada P: Pescado Ensalada de rúcula y queso fresco + Merluza a la plancha	20 F: Ensalada P: Huevo Revuelto de champiñones + ensalada de tomate
4ª Semana	23 F: Verdura P: Huevo Brócoli al vapor + Huevos rellenos de atún y tomate	24 F: Verdura P: Pescado Calabacín gratinado+ Merluza a la andaluza	25 F: Ensalada P: Huevo Ensalada de lechuga y tomates cherry + Tortilla de jamón	26 F: Ensalada P: Pescado Ensalada verde + Bacalao al ajoarriero	27 F: Verdura P: Huevo Crema de verduras + Revuelto de ajos verdes y gambas
5ª Semana					

SERVICIO DE COMEDOR

Dirección
Calle Monederos, 2

La actividad física ayuda a fortalecer músculos y huesos, mejora el ánimo, favorece un buen descanso y también estimula la memoria y la concentración en los estudios.

No hace falta practicar un deporte complicado: bailar, correr, saltar o jugar al aire libre cuentan y hacen que el corazón se mantenga en forma.

¿Sabías que saltar a la comba durante 10 minutos equivale a correr 30 minutos, y además mejora la coordinación y el equilibrio?

Dedicar al menos una hora diaria a moverse marca una gran diferencia en la salud

¡Muévete cada día, diviértete y cuida tu

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