

Abril 2026

RECOMENDACIONES PARA CENAS

Semana		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	Grupos de alimentos			01 NO LECTIVO	02 JUEVES SANTO	03 VIERNES SANTO
	Ejemplos de cenas					
2ª Semana	Grupos de alimentos	06 NO LECTIVO	07 F: Verdura P: Pescado	08 F: Ensalada P: Huevo	09 F: Verdura P: Carne magra	10 F: Verdura P: Pescado
	Ejemplos de cenas		Crema de calabaza + Merluza en salsa	Tortilla de queso + Ensalada de colores	Pollo al curry con verduras	Espárragos aliñados + Empanadillas de atún
3ª Semana	Grupos de alimentos	13 F: Verdura P: Pescado	14 F: Verdura P: Carne magra	15 F: Ensalada P: Huevo	16 F: Ensalada P: Pescado	17 F: Verdura P: Huevo
	Ejemplos de cenas	Palometa en salsa con pisto	Sopa de verduras + Albóndigas de pollo con arroz	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas	Fogonero rebozado con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha	Crema de calabacín + tortilla de jamón
4ª Semana	Grupos de alimentos	20 F: Verdura P: Carne magra	21 F: Ensalada P: Huevo	22 F: Verdura P: Huevo	23 F: Ensalada P: Pescado	24 F: Verdura P: Huevo
	Ejemplos de cenas	Estofado de pollo con verduras	Ensalada de lechuga y tomates cherry + Tortilla de queso	Crema de verduras + huevo frito	Salmón al horno + cogollos de lechuga con zanahoria rallada	Tortita rellena de pollo y verduras
5ª Semana	Grupos de alimentos	27 F: Verdura P: Carne magra	28 F: Ensalada P: Pescado	29 F: Verdura P: Huevo	30 F: Ensalada P: Carne magra	
	Ejemplos de cenas	Hamburguesa con patatas y pimienta	Ensalada variada + Mero a la andaluza	Revuelto de champiñones + patatas fritas	Salchichas de pavo + ensalada de tomate y queso fresco	



SERVICIO DE COMEDOR

Dirección  
Calle Monederos, 2

¿Sabías qué cuantos más colores pongas en tu plato, más completo y saludable será?

El rojo (tomates, fresas) protege el corazón y la piel y el naranja (zanahoria, calabaza) cuida la vista y refuerza el sistema inmunitario,

El verde (espinacas, kiwi) fortalece huesos, defensas y aporta clorofila beneficiosa y el morado (berenjenas, uvas) tiene compuestos que protegen la memoria y la circulación.

Un plato lleno de colores significa más variedad de vitaminas, minerales y...

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

