

Junio 2026

RECOMENDACIONES PARA CENAS

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	<p>01</p> <p>F: Verdura P: Carne magra</p> <p>Crema de calabaza + Jamoncitos de pollo al horno</p>	<p>02</p> <p>F: Ensalada P: Huevo</p> <p>Ensalada de lechuga, zanahoria y cebolletas + Tortilla de atún</p>	<p>03</p> <p>F: Verdura P: Pescado</p> <p>Coliflor al ajoarriero + Lomos de rape al horno</p>	<p>04</p> <p>F: Verdura P: Huevo</p> <p>Ensalada de canónigos y queso fresco + Tortilla francesa</p>	<p>05</p> <p>F: Verdura P: Pescado</p> <p>Pisto de verduras + Pescadilla en salsa verde</p>
2ª Semana	<p>08</p> <p>F: Verdura P: Carne magra</p> <p>Crema de verduras + filete de ternera a la plancha</p>	<p>09</p> <p>F: Verdura P: Pescado</p> <p>Cardo con jamón + salmón al horno</p>	<p>10</p> <p>F: Verdura P: Huevo</p> <p>Judías verdes rehogadas + Tortilla riojana</p>	<p>11</p> <p>F: Ensalada P: Pescado</p> <p>Ensalada de lechuga, manzana y nueces + Atún con tomate</p>	<p>12</p> <p>F: Verdura P: Huevo</p> <p>Arbolitos de brócoli salteados + Tortilla de queso</p>
3ª Semana	<p>15</p> <p>F: Verdura P: Huevo</p> <p>Champiñones salteados + Tortilla de york</p>	<p>16</p> <p>F: Ensalada P: Pescado</p> <p>Ensalada de rúcula + Filete de merluza a la plancha</p>	<p>17</p> <p>F: Verdura P: Pescado</p> <p>Espárragos blancos a la vinagreta + Pescadilla al limón</p>	<p>18</p> <p>F: Verdura P: Carne magra</p> <p>Pimientos del piquillo + Solomillo de pavo a la plancha</p>	<p>19</p> <p>F: Ensalada P: Huevo</p> <p>Ensalada verde + Tortilla de patata</p>
4ª Semana					
5ª Semana					



EN VERANO, NO TE OLVIDES DE TUS BUENOS HÁBITOS. Este mes terminamos el comedor y empiezan las vacaciones de verano. Durante estos meses tenemos que seguir con nuestros hábitos saludables:

- Toma una **dieta variada**, equilibrada y suficiente
- No te saltes comidas
- No abuses de helados, refrescos y comida rápida
- No esperes a tener sed, bebe frecuentemente.

APROVECHA EL VERANO para comer mucha fruta, te ayudará a hidratar por su elevado aporte de agua, además de los nutrientes beneficiosos que ya sabes

¡¡SÉ ACTIVO Y ANIMA A TODOS A SERLO, HAZ DEPORTE!!

¡Disfruta del verano...Hasta septiembre!

Las **cen**as 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

