

Semana		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	Grupos de alimentos	22 F: Ensalada P: Huevo	23 F: Ensalada P: Pescado	24 F: Verdura P: Carne magra	25 F: Ensalada H: Cereal P: Huevo	26 F: Ensalada H: Patata P: Carne magra
	Ejemplos de cenas	Tortilla de jamón + Ensalada verde	Bacalao al pimentón con ensalada variada	Gazpacho + Filete de ternera a la plancha	Sándwich vegetal con huevo duro	Albóndigas de pollo con patatas + Ensalada de lechuga y zanahoria
2ª Semana	Grupos de alimentos	29 F: Ensalada H: Patata P: Carne magra	30 F: Ensalada P: Pescado	01 F: Verdura P: Carne magra	02 F: Ensalada P: Huevo	03 F: Ensalada P: Carne magra
	Ejemplos de cenas	Filete de pavo con ensalada campera	Merluza al horno con ensalada mixta	Escalope de pollo con pimientos	Tortilla de calabacín con ensalada de tomate	Tiras de pollo al limón con ensalada de canónigos
3ª Semana	Grupos de alimentos	06 F: Ensalada P: Carne magra	07 F: Ensalada P: Pescado	08 F: Verdura P: Carne magra	09 F: Ensalada P: Huevo	10 F: Ensalada C: Patata P: Pescado
	Ejemplos de cenas	Pechugas de pollo a la plancha con ensalada mixta	Colitas de rape en salsa + Ensalada variada	Filete de ternera a la plancha + Espárragos a la vinagreta	Tortilla de patata + Ensalada ilustrada	Salmón al papillote con patata panadera
4ª Semana	Grupos de alimentos	13 F: Verdura P: Pescado	14 F: Verdura P: Carne magra	15 F: Ensalada P: Huevo	16 C: Cereal P: Pescado	17 F: Verdura P: Huevo
	Ejemplos de cenas	Crema de calabaza + Merluza al horno	Hamburguesa de ternera casera con rodajas de calabacín a la plancha	Tortilla de queso + Ensalada de ilustrada	Ensalada de pasta con atún	Brócoli rehogado + Tortilla de patata
5ª Semana	Grupos de alimentos	20 F: Verdura P: Huevo	21 F: Verdura P: Carne magra	22 F: Ensalada P: Carne magra	23 F: Verdura P: Huevo	24 F: Ensalada P: Pescado
	Ejemplos de cenas	Salmorejo + Tortilla de champiñones	Estofado de pollo con verduras	Hamburguesa de ternera con ensalada mixta	Crema de verduras + Huevo frito	Empanadillas de atún con ensalada

¡Ánimate y prueba platos típicos de la época estival de la gastronomía española!

- Melón con jamón
- Ensalada campera
- Ajoblanco (sopa fría elaborada a base de pan, almendras molidas, aceite, ajo, agua y sal)
- Salmorejo
- Esqueixada (bacalao desmigado, pimiento, cebolla, tomate, aceitunas y aliño)
- Horchata (a base de agua, chufa, canela y ralladura de limón)

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



COLEGIO NTRA. SRA. DE LA PROVIDENCIA

Dirección
Calle Monederos, 2
28026 Madrid