

OCTUBRE 2026

RECOMENDACIONES PARA CENAS



AIZED

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana				1 F: Ensalada P: Huevo Ensalada variada + Revuelto de jamón	2 F: Verdura P: Carne magra Pollo al horno con cebolla y champiñón
2ª Semana	5 F: Verdura P: Carne magra Crema de calabacín + Muslitos de pollo al horno	6 F: Verdura P: Pescado Merluza al papillote con champiñones y puerros	7 F: Ensalada P: Huevo Ensalada de tomate y queso + Tortilla de queso	8 F: Ensalada P: Huevo Escarola con granada + Huevo escalfado	9 F: Ensalada P: Carne magra Ensalada variada + Ternera a la jardinera
3ª Semana	12 FESTIVO	13 F: Verdura P: Carne magra Conejo asado con verduras al horno	14 F: Ensalada P: Huevo Ensalada de lechuga y nueces + Tortilla de atún	15 F: Verdura P: Huevo Crema de verduras + huevos rellenos	16 F: Verdura P: Carne magra Hamburguesa de ternera + tomates asados
4ª Semana	19 F: Verdura P: Huevo Brócoli rehogado + Huevos revueltos	20 F: Verdura P: Pescado Espárragos aliñados + Gallo al horno	21 F: Verdura P: Pescado Judías verdes + Sepia a la plancha	22 F: Ensalada P: Huevo Ensalada sencilla + Tortilla francesa	23 F: Ensalada P: Carne magra Ensalada de rúcula y zanahoria + Redondo de pavo asado
5ª Semana	26 F: Verdura P: Huevo Coliflor rehogada + Tortilla de gambas	27 F: Ensalada P: Pescado Ensalada variada + Salmón a la plancha	28 F: Ensalada P: Huevo Ensalada de lechuga y maíz + Tortilla de pavo	29 F: Verdura P: Carne magra Crema de verduras + Ternera a la plancha	30 F: Verdura P: Pescado Repollo rehogado + Dorada al horno



COLEGIO NTRA. SRA. DE LA PROVIDENCIA



SERVICIO DE COMEDOR

Dirección
Calle Monederos, 2
28026 Madrid



Se debe desayunar todos los días para tener la energía necesaria y empezar bien el día.

Se ha descubierto que no realizar un buen desayuno reduce el rendimiento físico e intelectual. Los grupos de alimentos presentes en el desayuno nos aportan nutrientes esenciales;

¿Sabes cómo preparar un buen desayuno?

Su fórmula es sencilla; Fruta natural (entera o en zumo) + Lácteo (leche o yogur) + Cereal (pan con aceite por ejemplo). Respeta siempre estos 3 tipos de

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