

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
1ª Semana	Grupos de alimentos				01 F: Ensalada C:Cereal P: Huevo Crep vegetal con huevo duro	
	Ejemplos de cenas					
2ª Semana	Grupos de alimentos	04 F: Ensalada P: Pescado	05 F: Ensalada P: Carne magra	06 FESTIVO	07 NO LECTIVO	08 FESTIVO
	Ejemplos de cenas	Ensalada de frutas + Merluza con ajo y perejil	Filete de ternera + Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria			
3ª Semana	Grupos de alimentos	11 F: Ensalada C:Cereal P: Huevo	12 F: Ensalada P: Pescado	13 F: Ensalada P: Carne magra	14 F: Verdura C: Patata P: Huevo	15 F: Verdura P: Pescado
	Ejemplos de cenas	Sopa de arroz con picadillo de jamón y huevo	Colas de gambón salteadas con pimentón + Ensalada murciana	Ensalada de tomate + Pollo con nueces en salsa de soja	Ensalada de canónigos + Tortilla de patata	Lubina al horno + panaché de verduras
4ª Semana	Grupos de alimentos	18 F: Ensalada P: Huevo	19 F: Ensalada P: Pescado	20 F: Ensalada P: Carne magra	21 F: Verdura P: Pescado	22 F: Ensalada P: Huevo
	Ejemplos de cenas	Tortilla riojana + Ensalada de lechuga con manzana y uvas pasas	Boquerones a la andaluza con ensalada mixta	Filete de aguja de cerdo a la plancha + Ensalada de tomate	Cardo con almendras + Gallo a la plancha	Ensalada verde + Tortilla de atún
5ª Semana	Grupos de alimentos					
	Ejemplos de cenas					

El **turrón** es el dulce español más internacional que pueda existir. Con base de almendra, miel y azúcar, sus orígenes se remontan al pueblo árabe que tenía una gran afición por consumir dulces durante las celebraciones religiosas.

¿Qué nos aporta el turrón?

Aparte de proteínas (por el huevo y la almendra), el turrón contiene 7 de los 9 aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita, ácidos grasos esenciales (la mayoría insaturados) similares a los que aporta el aceite de oliva, hidratos de carbono (gracias al azúcar y la miel) y un alto valor vitamínico (vitaminas A, E, B1, B2...). Gracias a la almendra, también obtenemos minerales (magnesio, hierro, potasio). A pesar de sus beneficios, su **consumo** debe ser **ocasional** por su alto contenido en azúcares.

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

Plaza Maite Alcázar
Zambrano, Urbanización El Coto Mijas – Costa (Málaga)

