



Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	01 F: Verdura P: Carne magra Ejemplos de cenas: Estofado de pollo con verduras	02 F: Verdura P: Huevo Ejemplos de cenas: Revuelto de champiñones y queso	03 F: Verdura P: Carne magra Ejemplos de cenas: Tiras de pollo con patatas + panaché de verduras	04 F: Ensalada P: Pescado Ejemplos de cenas: Lomitos de rape a la plancha con ensalada verde	05 F: Ensalada P: Huevo Ejemplos de cenas: Ensalada de tomate + Tortilla de jamón
	08 F: Verdura P: Pescado Ejemplos de cenas: Espárragos blancos a la vinagreta + Taquitos de sepia enharinados	09 F: Ensalada C: Patata P: Huevo Ejemplos de cenas: Tortilla de patata con ensalada verde	10 F: Ensalada P: Pescado Ejemplos de cenas: Lubina al horno con ensalada de lechuga, queso y uvas	11 F: Ensalada P: Carne magra Ejemplos de cenas: Ensalada de lechuga, manzana y maíz + Filete de pavo a la plancha	12 F: Verdura P: Huevo Ejemplos de cenas: Acelga rehogada + Tortilla de queso
2ª Semana	15 F: Verdura P: Pescado Ejemplos de cenas: Brócoli al vapor + Tacos de bonito con tomate	16 F: Verdura P: Huevo Ejemplos de cenas: Tortilla de calabacín	17 F: Ensalada P: Pescado Ejemplos de cenas: Ensalada de escarola, manzana y pasas + Emperador a la plancha	18 F: Ensalada P: Carne magra Ejemplos de cenas: Muslitos de pollo al horno con zanahorias baby	19 F: Verdura P: Pescado Ejemplos de cenas: Crema de puerros + Dorada al horno
	22 F: Verdura P: Carne magra Ejemplos de cenas: Judías verdes rehogadas + Solomillo de pavo a la plancha	23 F: Ensalada P: Pescado Ejemplos de cenas: Bacalao con salsa de tomate + Ensalada mixta	24 F: Ensalada P: Huevo Ejemplos de cenas: Ensalada de lechuga, nueces y maíz + Tortilla de jamón	25 F: Ensalada P: Carne magra Ejemplos de cenas: Albóndigas con patatas + Ensalada verde	26 F: Ensalada P: Huevo Ejemplos de cenas: Ensalada de lechuga, queso y aceitunas negras + Tortilla francesa
3ª Semana	29 F: Ensalada P: Carne magra Ejemplos de cenas: Ensalada de arroz + Pollo con nueces en salsa de soja	30 F: Verdura P: Pescado Ejemplos de cenas: Cardo con almendras + Pescadilla a las finas hierbas			
4ª Semana					
5ª Semana					



El **agua** es considerada la bebida más saludable del mundo porque nos ayuda a mantenernos hidratados y a tener un buen estado de salud. Es un recurso mundial que debe ser cuidado, ya que es esencial para la agricultura, la supervivencia de los seres vivos y para la alimentación.

¿Sabías que diariamente nuestro organismo pierde líquidos en sus funciones rutinarias? Esta pérdida se acentúa cuando practicamos algún tipo de ejercicio físico. Si no reponemos esos líquidos a tiempo, podemos sufrir deshidratación e incluso serios problemas para nuestra salud. **“Priorizar el agua frente a cualquier bebida carbonatada en todas las comidas”**

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)

