

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana					
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas					
2ª Semana		10	11	12	13
Grupos de alimentos		F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Ensalada P: Carne magra
Ejemplos de cenas		Ensalada de lechuga, manzana y nueces + Tortilla de patata	Cardo con nueces + Emperador a la plancha	Ensalada de pasta + Tortilla de camarones	Brocheta de pavo + Ensalada de canónigos y queso fresco
3ª Semana	16	17	18	19	20
Grupos de alimentos	F: Ensalada P: Carne magra	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura P: Pescado
Ejemplos de cenas	Ensalada mixta + Lomo a la plancha	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz + Tortilla de patata	Dorada al horno con pisto de verduras	Tortilla riojana + Ensalada de lechuga, nueces y uvas pasas	Crema de puerros + Atún con tomate
4ª Semana	23	24	25	26	27
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Pescado	F: Verdura P: Huevo	F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Dorada al horno con arbolitos de brócoli salteados	Brócoli rehogado + Tortilla francesa	Espárragos aliñados + Merluza en salsa verde	Ensalada verde + Tortilla de calabacín	Crema de calabaza + Filete de pavo a la plancha
5ª Semana	30				
Grupos de alimentos	F: Ensalada P: Huevo				
Ejemplos de cenas	Ensalada de lechuga, queso y manzana + Tortilla de champiñones				



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

Los omega-3 son unos ácidos grasos denominados esenciales porque nuestro cuerpo no es capaz de fabricarlos y precisa incorporarlos por medio de la alimentación. Son necesarios para el desarrollo del sistema nervioso central y te ayuda a tener tanto un buen estado de ánimo, como a mantener la concentración mental

¿Sabías que el pescado azul es bajo en grasa y rico en omega-3 y yodo?
En nuestra alimentación diaria es fácil encontrar pescado azul. Algunos de los tipos de pescado azul más comunes son: la sardina, la caballa, el emperador, el salmón, la anchoa y el atún.

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

