

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª Semana</b>					01
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas					
<b>2ª Semana</b>	04	05	06	07	08
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Huevo
Ejemplos de cenas	Cardo salteado + Tortilla de jamón y queso	Ensalada de lechuga y zanahoria + Salmón a las finas hierbas	Ensalada de manzana, nueces y pasas + Lomo al curry suave	Ensalada verde + Lubina al horno	Pisto de verduras con huevo frito
<b>3ª Semana</b>	11	12	13	14	15
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado
Ejemplos de cenas	Coliflor al ajoarriero + Sardinias asadas	Wok de verduritas con patatas y tiras de carne	Ensalada de tomate + Tortilla de patatas	Judía verde salteada + Pavo con patatas asadas con cebolla	Ensalada de rúcula y queso fresco + Merluza en salsa verde
<b>4ª Semana</b>	18	19	20	21	22
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Crema de zanahoria con picatostes + Tortilla francesa	Ensalada de lechuga, maíz y nueces + Lubina con tomate confitado	Revuelto de panaché de verduras	Ensalada verde + Merluza a la plancha	Ensalada mixta + Filete de pollo a la plancha
<b>5ª Semana</b>	25	26	27	28	29
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Crema de puerros y zanahoria + Tortilla de champiñones	Ensalada de manzana + Pescadilla al horno	Brócoli con patata + Tortilla de york	Ensalada de lechuga, pasta de colores y aceitunas + Atún con tomate	Ensalada verde + Hamburguesa de ternera



La hora del recreo es un **buen momento para reponer energía** y reforzar los alimentos que se han tomado durante el desayuno.

Si lo hacemos bien, este almuerzo puede ser el complemento perfecto del desayuno ayudando a que no llegemos con un hambre atroz a la hora de la comida.

Si has realizado un **desayuno equilibrado** puedes complementar a media mañana con yogur líquido, fruta (plátano, manzana), un trozo de queso, un puñado de frutos secos.

Si el **desayuno ha sido flojo**, se podrán incluir dos de los alimentos antes mencionados o incluir algún bocadillo como por ejemplo de queso y tomate o jamón

Las **cenar** 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)

