

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana					01
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas					
2ª Semana	03	04	05	06	07
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	Menestra de verduras + Tortilla de jamón y queso	Ensalada de tomate y aguacate + Salmón a las finas hierbas	Ensalada de manzana, nueces y pasas + Lomo al curry suave	Ensalada de lechuga, pasta y manzana + Lubina al horno	Pisto de verduras con huevo frito
3ª Semana	10	11	12	13	14
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	Brócoli con patata + Dorada la horno	Wok de verduritas con patatas y tiras de carne	Ensalada de lechuga, mandarina y nueces + Tortilla de patatas	Crema de calabacín + Lomo con tomate	Ensalada de rúcula y queso fresco + Merluza en salsa verde
4ª Semana	17	18	19	20	21
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 + Atún encebollado	Alcachofas con jamón + Revuelto de champiñones	Ensalada verde + Merluza a la plancha	Ensalada mixta + Filete de pollo a la plancha
5ª Semana	24	25	26	27	28
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas					



La cena no es solo el cierre del día, sino clave para tu bienestar. Una cena equilibrada favorece el descanso, evita el hambre nocturna y cuida tu metabolismo.

Para que la cena sea equilibrada, debes fijarte y complementar lo tomado en la comida, incluyendo aquellos grupos de alimentos omitidos. ¡Cena con

Algunos consejos;
Ha de ser **completa pero ligera**, para favorecer un descanso reparador y despertar con energía.

Hay que **evitar preparaciones culinarias muy calóricas** (precocinados fritos, guisos grasos) y se elegirán **formas de cocinado que no añadan mucha grasa:** plancha,

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.

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

