



Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	Grupos de alimentos	01 F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	02 F: Ensalada P: Carne magra	03 F: Ensalada P: Huevo	04 F: Verdura C: Cereal P: Pescado
	Ejemplos de cenas	Sopa de fideos + Tortilla de queso con ensalada de tomate	Sanjacobito casero + Ensalada de colores	Huevo frito + ensalada de canónigos y maíz	Tortita rellena de atún y verduritas
2ª Semana	Grupos de alimentos	07 F: Ensalada P: Huevo	08 F: Verdura P: Carne magra	09 C: Patata P: Pescado	11 F: Ensalada P: Carne magra
	Ejemplos de cenas	Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y manzana	Pollo al curry con verduritas	Salmón al horno con patata panadera	Revuelto de champiñones y queso
3ª Semana	Grupos de alimentos	14 VACACIONES DE SEMANA SANTA	15 VACACIONES DE SEMANA SANTA	16 VACACIONES DE SEMANA SANTA	18 VACACIONES DE SEMANA SANTA
	Ejemplos de cenas				
4ª Semana	Grupos de alimentos	21 F: Ensalada P: Pescado	22 F: Verdura P: Huevo	23 F: Verdura P: Carne magra	24 F: Ensalada P: Pescado
	Ejemplos de cenas	Gallo al horno con lechuga, tomate y aceitunas	Sopa de lluvia + Revuelto de espinacas	Crema de verduras + Librito de lomo a la plancha	Fogonero rebozado con ensalada de lechuga, zanahoria y remolacha
5ª Semana	Grupos de alimentos	28 F: Verdura P: Carne magra	29 F: Ensalada P: Pescado	30 F: Ensalada P: Huevo	
	Ejemplos de cenas	Crema de calabaza + salchichas de ave	Dorada al horno con ensalada de lechuga y aceitunas	Huevos rellenos de atún con ensalada de tomate y zanahoria	



DIRECCIÓN

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

Las **verduras y hortalizas** son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Por ello se recomienda consumirlas diariamente y de forma variada. La mejor **manera de aprovechar** todas sus **vitaminas y minerales** es consumirlas en **crudo**, solas o en ensaladas.

¿Sabías que se recomienda el **consumo de 5 raciones entre frutas, verduras y hortalizas al día**, para reducir el riesgo de enfermedades como la obesidad, la hipertensión, y el colesterol elevado? Algunas de las verduras y hortalizas más populares son el brócoli, la lechuga, la judía verde y el calabacín **¡PRUEBALAS!**

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

