

Mayo 2025

RECOMENDACIONES PARA CENAS

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana				01 FESTIVO	02 F: Verdura P: Pescado Alcachofas con jamón + Lubina al horno
2ª Semana	05 F: Verdura P: Carne magra Ejemplos de cenas Estofado de pollo con verduras	06 F: Ensalada P: Huevo Ensalada de lechuga, manzana y nueces + Tortilla de patata	07 F: Verdura P: Pescado Cardo con nueces + Emperador a la plancha	08 F: Ensalada P: Huevo Ensalada de pasta + Tortilla de atún	09 F: Ensalada P: Carne magra Brocheta de pavo + Ensalada de canónigos y queso fresco
3ª Semana	12 F: Verdura P: Carne magra Ejemplos de cenas Crema de verduras + Lomo a la plancha	13 F: Ensalada P: Huevo Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz + Revuelto de jamón	14 F: Verdura P: Pescado Dorada al horno con pisto de verduras	15 F: Ensalada P: Huevo Tortilla riojana + Ensalada de lechuga, nueces y uvas pasas	16 F: Verdura P: Pescado Crema de puerros + Atún con tomate
4ª Semana	19 F: Verdura P: Pescado Ejemplos de cenas Gallo al horno con arbolitos de brócoli salteados	20 F: Ensalada P: Huevo Ensalada de lechuga, cebollitas y aceitunas + Tortilla de queso	21 F: Verdura P: Pescado Acelga rehogada + Merluza en salsa verde	22 F: Ensalada P: Huevo Ensalada verde + Tortilla de calabacín	23 F: Verdura P: Carne magra Crema de calabaza + Filete de pavo a la plancha
5ª Semana	26 F: Verdura P: Huevo Ejemplos de cenas Sopa de fideos + Tortilla de champiñones	27 F: Verdura P: Pescado Brócoli al vapor + Salmón a las finas hierbas	28 F: Verdura P: Carne magra Espárragos aliñados + Bistec de ternera a la plancha	29 F: Verdura P: Huevo Judías verdes rehogadas + Tortilla de atún	30 F: Ensalada P: Pescado Ensalada mixta + Merluza a la plancha

El **gluten** es una proteína presente en el **trigo**, la **cebada**, el **centeno** y la **avena**. Las personas con **celiaquía** deben evitarlo, ya que su sistema inmunitario reacciona dañando el intestino e impidiendo la correcta absorción de nutrientes. Sus principales síntomas son gases, diarrea y dolor abdominal.

Pero ¡tranquilos!
Hay muchas opciones sin gluten:
arroz, maíz, quinoa, frutas,
verduras... ¡y hasta pizzas y galletas
especiales!

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)