

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana					
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas					
2ª Semana		08	09	10	11
Grupos de alimentos		F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Ensalada P: Carne magra	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado
Ejemplos de cenas		Crema de zanahoria y patata + Lenguado al horno	Ensalada de escarola + Filete de cerdo a la plancha	Tortilla de champiñones, pimiento verde y cebolla	Sopa de pescado y arroz + Ensalada variada
3ª Semana	14	15	16	17	18
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Cereal P: Jamón/ Lácteo	F: Verdura P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Espinacas salteadas con pasas + Pechuga de pavo a la plancha	Rape al horno con ensalada variada	Revuelto de setas + Taboulet	Guisantes con jamón + Tosta de queso	Albóndigas de ternera a la jardinera
4ª Semana	21	22	23	24	25
Grupos de alimentos	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Proteína vegetal	F: Ensalada C: Cereal P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Pescadilla enharinada + Ensalada de canónigos	Jamoncitos de pollo al horno con patatas	Ensalada campera + Salmón en papillote	Ensalada templada de lentejas con vegetales y huevo	Escalopines de pavo en salsa + Ensalada de quinoa
5ª Semana	28	29	30		
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo		
Ejemplos de cenas	Filete de ternera a la plancha con patata cocida y zanahorias baby	Pasta con tomate y atún	Huevos en sala de tomate + Ensalada completa		

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

Los **menús** del comedor escolar han sido diseñados teniendo en cuenta las recomendaciones dadas por la Comunidad de Madrid y supervisados por **especialistas** en nutrición. 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. Estos grupos de alimentos se acompañan de una letra que indica el nutriente mayoritario que contienen:

F: Alimentos ricos en fibra
C: Alimentos con predominio de carbohidratos
P: Alimentos con predominio de proteínas

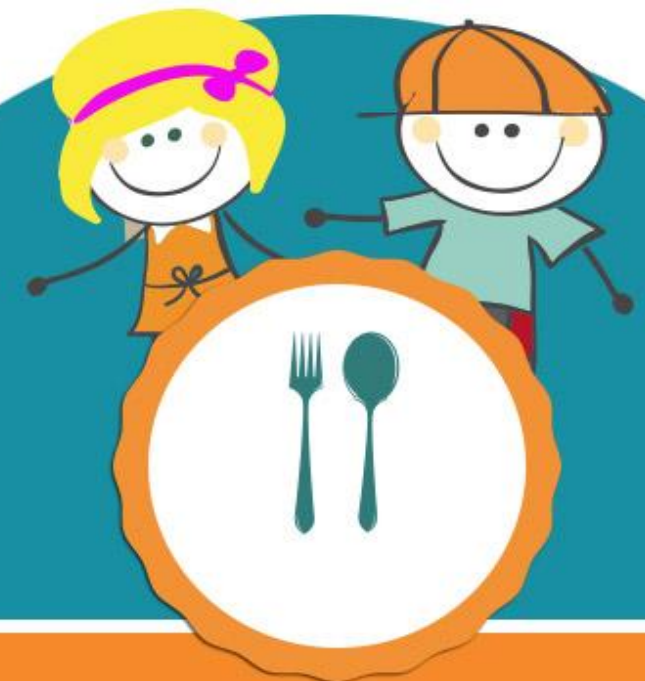
AIZEDA
Nutrición y Seguridad Alimentaria



RUIZOLVE, S.L.



**C.E.I.P.
GARCILASO DE LA VEGA**



SEPTIEMBRE 2020
September 2020