

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ªSemana	02	03	04	05	06
Grupos de alimentos	NO LECTIVO	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Verdura P: Pescado	C: Patata P: Huevo
Ejemplos de cenas		Ensalada de espinacas, patata y huevo cocido	Champiñón al ajillo + Filete de pollo con patatas	Salmón marinado + Calabacín a la plancha	Crema de patata y puerro + Tortilla francesa
2ªSemana	09	10	11	12	13
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Carne magra	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Jamón/Lácteo	F: Verdura P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Solomillo de pavo + Verdura al horno gratinadas	Sopa de verduras + Huevo frito con patatas	Gallo al horno + Ensalada Vega	Quiche de jamón y queso + Ensalada de colores	Lomo asado a la pimienta con alcachofas rehogadas
3ªSemana	16	17	18	19	20
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Huevo	C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Jamón/Lácteo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Revuelto de pisto con verduras (patata, calabacín, tomate, pimiento, cebolla)	Filete de limanda al limón con patata panadera	Bocadillo vegetal con jamón cocido y queso fresco	Sopa de arroz + Ensalada de atún y tomate	Filete de ternera a la plancha con puré de patata
4ªSemana	23	24	25	26	27
Grupos de alimentos	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo
Ejemplos de cenas	Tortilla a las finas hierbas + Ensalada campera	Tiras de ternera a la plancha con guisantes encebollados	Filete de lenguado a la plancha + Ensalada de tomate y maíz	Coliflor con patata + Pavo al ajillo	Pizza vegetal con huevo picado
5ªSemana	30				
Grupos de alimentos	NO LECTIVO				
Ejemplos de cenas					

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

MENÚ REGIONAL / INTERNACIONAL

Día 03

PAELLA VALENCIANA

Día 11

COCIDO MADRILEÑO COMPLETO

Día 24

ARROZ A LA MILANESA

Aized
Nutrición y Seguridad Alimentaria



*” Colegio bilingüe
“Villa de Mostoles”*

Seriedad, Experiencia y Compromiso educativo desde hace 50 años

E. Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato



DIRECCIÓN

C/ Camino Humanes, 40
28938 Mostoles (Madrid)
Teléfono: 91 645 30 55
secretaria@cbvm.net

MENÚ
Abril 2018

Este mes en nuestro menú:

¿Quieres conocer con nosotros la gastronomía regional y del mundo? Durante el mes de abril vamos a descubrir algunos platos típicos de La Comunidad Valenciana, Madrid y de Italia.

El **pescado** es un alimento muy interesante desde el punto de vista nutricional. Aporta **proteínas de alto valor biológico**, imprescindibles para el correcto desarrollo de las estructuras corporales en los escolares. Además de minerales como el **fósforo** y el **hierro** para el correcto desarrollo cerebral. Se debe incluir pescado unas 3-4 raciones a la semana (mínimo 1 en el menú escolar) y variar entre blanco y azul. Este último es particularmente interesante al aportar **vitaminas A y D**, para el desarrollo de huesos y sistema immune, además de **Omega 3**, grasa importante para el corazón y el cerebro.

En caso de alergia al pescado busca Omega 3 en los frutos secos, algunas semillas (chía, lino...), en aceites vegetales e incluso en las algas.