

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana					01 F: Verdura C: Patata P: Huevo Calabacines gratinados + Tortilla francesa con patatas
2ª Semana	04 F: Verdura C: Patata P: Pescado Salmón en papillote con verduras y puré de patata	05 F: Verdura P: Carne magra Escalopines de pollo en salsa con pimientos	06 F: Ensalada P: Huevo Crepes rellenos de vegetales y huevo duro	07 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado Mero a la plancha + Ensalada de quinoa	08 F: Verdura C: Patata P: Carne magra Chuleta de pavo al ajillo + Salteado mediterráneo
3ª Semana	11 F: Verdura C: Patata P: Huevo Gazpacho frío + Huevos revuelto con patatas	12 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado Croquetas de bacalao + Ensalada verde	13 F: Verdura C: Patata P: Huevo Judías verdes con patata y salsa de tomate + Huevo frito	14 F: Ensalada C: Cereal P: Carne magra Tiras de ternera a la plancha + Ensalada de pasta	15 F: Verdura C: Cereal P: Proteína vegetal Albóndigas caseras vegetales + Ensalada de garbanzos
4ª Semana	18 F: Ensalada C: Cereal P: Huevo Huevos duros con salsa cazadora + Ensalada de lechuga y tomate	19 F: Verdura P: Patata P: Carne magra Tacos de pollo en salsa con guisantes, patatas y cebolla caramelizada	20 F: Ensalada P: Pescado Ensalada templada con gambas	21 F: Verdura C: Patata P: Huevo Tortilla de patata + Verdura gratinadas	22 F: Ensalada P: Jamón/ Lácteo Rollitos de jamón y queso + Ensalada César

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

Este mes en nuestro menú:

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

La Organización Mundial de la Salud recomienda el consumo diario de **mínimo 400 g de frutas y verduras** para ayudar a cubrir la recomendaciones de nutrientes y mejorar la salud digestiva, inmunitaria y antioxidante. Estos alimentos son ricos en vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes pero sobre todo en **agua**. Cumplir la recomendación de la OMS ayuda, por tanto, a cubrir los **niveles de hidratación**, especialmente relevantes en verano.

En los menús escolares debe haber presencia de verduras, tanto en forma cruda (ensalada) como cocinada. La recomendación es que de las dos raciones de verduras, en la cena se complemente la que no haya sido aportada en la comida.

MENÚ REGIONAL / INTERNACIONAL

Día 04

CODITOS A LA
NAPOLITANA

Día 06

COCIDO MADRILEÑO
COMPLETO

Día 13

PAELLA VALENCIANA

AIZEDA
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
Junio 2018