

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana				01 FESTIVO	02 FESTIVO
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas					
2ª Semana	05	06	07	08	09
Grupos de alimentos	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura P: Jamón/ Lácteo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado
Ejemplos de cenas	Sopa de fideos Dorada al horno con ensalada	Crema de espinacas + Filete de ternera con patatas	Tortilla de atún + Ensalada de canónigos con nueces	Coliflor con bechamel + Lacón al horno	Bacalao a la marinera + Guarnición de ensalada de arroz
3ª Semana	12	13	14	15	16
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura P: Pescado
Ejemplos de cenas	Crema de champiñones + Filete de pollo a la plancha con patatas	Tortilla de patatas + Guarnición de pimientos	Pez espada al horno con puré de patata + Ensalada hortelana	Huevos rellenos de ensaladilla + Guarnición de arroz	Anillas de pata + Guarnición de calabacín a la plancha
4ª Semana	19	20	21	22	23
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Proteína vegetal	F: Verdura P: Carne magra	F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Verdura C: Cereal P: Jamón/ Lácteo
Ejemplos de cenas	Hamburguesa casera vegetal con patata cocida	Conejo al ajillo con verduritas	Acelgas y patatas salteadas con jamón + Salmón a la naranja	Huevo escalfado con patatas cocidas y ensalada de canónigos y zanahorias	Quiche de espinacas con jamón y queso
5ª Semana	26	27	28	29	30
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Chuletas de pavo marinadas con patatas y verduritas	Pescadilla al limón + Ensalada de tomate y cebolla	Revuelto de setas + Taboulet	Brócoli al vapor + Lubina en papillote	Cabeza de lomo a la plancha + Ensalada mixta

Este mes en nuestro menú:

JUEGA Y DESCUBRE CON NOSOTROS CUALES SON ALGUNOS DE LOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN GRASAS SALUDABLES

Las grasas son el almacén energético de nuestro organismo, forman las membranas de las células y protegen los órganos. Las podemos encontrar en el aceite, mantequilla, margarina y también pueden estar "ocultas" en las carnes, huevos, pescados y lácteos. Las grasas son necesarias en su justa medida, pero hay que distinguir las que son buenas y malas para nuestro organismo.

Las grasas insaturadas tienen efectos beneficiosos para nuestro cuerpo y las podemos encontrar en el aceite de oliva y pescados azules. Las grasas saturadas son las que debemos evitar y las encontramos en la bollería industrial, carnes grasas y embutidos.

ALIMENTOS

GRASAS SALUDABLES

S J U A E K X A N J W B I H F P
A A U B E N D O J I A G E I I N
L O K C Y Y X A K S T E N X V Y
M D S U T A H A E A V V R K H J
Ó E A L X N U E C K M N M S Y A E
N Z E B O V E G D S U E P L L D
G A R M L I V R T M E I Y X V O
G Q E E I O O H E Q I B E K L S
E Y A C E I T E C O L I V A E X
X V F E E O X F K O D Z U W E D
J I C W E E Y N U T G V G J Q Y
L N E J Q N U H U A X M F F V Y
L U P O R I T V N A Q V E B A Z
U E P L E C H E S A O S K C A U
U Z R J Z K J X Z U B T Y E L V
W N Z B E F J U W D E U P W E O

HUEVO
NUEZ
SALMÓN
LECHE
ACEITE
OLIVA



"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

Noviembre 2018