

# RECOMENDACIONES PARA CENAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	07	08	09	10	11
<b>1ªSemana</b>					
Grupos de alimentos	NO LECTIVO	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas		Brocheta moruna con guarnición de pimientos y champiñones	Rape a la marinera con guarnición de ensalada de arroz	Montadito vegetal con tortilla francesa (lechuga, espárragos y tomate)	Sopa juliana + Filete de pavo adobado con patatas dado
<b>2ªSemana</b>					
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Pescado	C: Cereal P: Huevo	F: Ensalada P: Carne magra	F: Verdura P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Huevo
Ejemplos de cenas	Merluza con salsa de puerros y patata panadera	Sopa de arroz + Huevos rellenos de atún	Ternera asada al romero + Ensalada variada	Lengudo al horno con zanahorias baby	Crema de calabacín + Tortilla de patata y cebolla
<b>3ªSemana</b>					
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Proteína vegetal	F: Verdura P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo
Ejemplos de cenas	Hamburguesa casera vegetal + Patata cocida	Pescadilla al horno con berenjena y cebolla	Champiñón al ajillo + Filete de pollo con patatas panadera	Chiripones encebollados + Ensalada de lechuga y zanahoria	Pizza de verduras con huevo + Ensalada mixta
<b>4ªSemana</b>					
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Jamón/ Lácteo	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra	
Ejemplos de cenas	Mero en salsa verde con guarnición de cuscús	Brócoli con patata + Jamón serrano a la plancha	Ensalada de plumas con huevo cocido, zanahoria, maíz, tomate y queso fresco	Escalopines de pollo en salsa de naranja con verduritas	

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

## DERIVADOS LÁCTEOS

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

CUAJADA  
 QUESO  
 KÉFIR  
 NATA  
 YOGUR



” 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

Enero 2019

### Este mes en nuestro menú:

DESCUBRE CON NOSOTROS ALGUNOS EJEMPLOS DE DERIVADOS LÁCTEOS

La leche y los lácteos son una importante fuente de calcio y vitaminas que ayudan a formar y mantener nuestros huesos. Entre las vitaminas de la leche destaca la B2 (proporciona energía a las células) y la vitamina A (fortalece los huesos y la vista). Se recomienda tomar 2-3 raciones al día.

Tal vez hayas oído hablar de “leches vegetales” como la de soja, avena o almendras. Pero recientemente se ha decidido designar a este tipo de “leches” como bebidas dejando el término “leche” únicamente para aquellas que tengan origen animal.