

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					01 NO LECTIVO
1ªSemana	04 NO LECTIVO	05 F: Ensalada C: Patata P: Pescado	06 F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	07 F: Ensalada P: Pescado	08 F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Grupos de alimentos	NO LECTIVO				
Ejemplos de cenas		Pez espada al ajillo con puré de patata + Ensalada variada	Ensalada de quinoa + Tortilla de calabacín	Mero al horno + Ensalada Caprese	Brócoli rehogado con patata + Chuleta de ternera
2ªSemana	11 F: Verdura C: Cereal P: Huevo	12 F: Verdura C: Patata P: Carne magra	13 F: Verdura P: Pescado	14 F: Verdura P: Jamón/Lácteo	15 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas	Crepe relleno de verduritas y huevo duro	Brocheta de pollo, tomate cherry pimiento y calabacín con guarnición de patatas	Rape en salsa con verduritas	Espárragos triqueros salteados con jamón + Queso a la plancha	Gallo al horno + Ensalada de cuscús
3ªSemana	18 F: Verdura P: Proteína vegetal	19 F: Verdura C: Patata P: Pescado	20 F: Verdura C: Patata P: Carne magra	21 F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	22 F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas	Albóndigas vegetales caseras con zanahorias baby	Chipirones al estilo Pelayo (con patatas, cebolla y pimientos)	Pechugas de pollo en salsa con patatas, guisantes y champiñones	Ensalada mixta + Huevos moll	Filete de aguja con brócoli salteado y puré de patatas
4ªSemana	25 F: Verdura C: Patata P: Pescado	26 F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	27 F: Verdura C: Patata P: Carne magra	28 F: Ensalada P: Pescado	29 F: Verdura P: Huevo
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas	Pimientos rellenos de gulas + Puré de patata y zanahoria	Ensalada de arroz + Tortilla francesa	Lomo a la plancha con zoodles de calabacín y patatas gajo	Dorada al vapor + Ensalada de tomate, cebolla y maíz	Pisto manchego con huevo

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

Este mes en nuestro menú:

DESCUBRE CON NOSOTROS ALGUNOS EJEMPLOS DE HARINAS QUE SE UTILIZAN PARA HACER PAN

El pan es un alimento básico en nuestra alimentación. Es especialmente rico en hidratos de carbono y proteínas, que aportan energía al organismo. El pan se elabora con harina, agua, levadura y sal. La harina que se utiliza normalmente es de trigo, pero también se pueden hacer panes de centeno, maíz o arroz. Sólo en España existen más de 300 variedades de pan.

¿Sabías que la raíz de la palabra "compañero" significa "aquél con el que se comparte pan"? Eso es porque la palabra viene del latín: se forma uniendo "cum" (con) y "panis" (pan).

ELABORACIÓN DE PAN

TIPOS DE HARINA

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

MAÍZ
CEBADA
AVENA
ARROZ
CENTENO



"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

Marzo 2019