

RECOMENDACIONES PARA CENAS

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|----------------------------|---|---|--|---|---|
| | | | 01 FESTIVO | 02 FESTIVO | 03 NO LECTIVO |
| 1ª Semana | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| Grupos de alimentos | F: Verdura P: Pescado | F: Ensalada P: Huevo | F: Ensalada C: Cereal P: Jamón/ Lácteo | F: Verdura C: Patata P: Carne magra | F: Ensalada C: Patata P: Pescado |
| Ejemplos de cenas | Salmón al microondas con verduras al vapor | Huevos al curry + Ensalada de lechuga, tomate y atún | Endibias con pavo y queso + Guarnición de cuscús | Redondo de ternera en su jugo con puré de patata y zanahorias baby | Ensalada verde + Dorada al horno con patatas |
| 2ª Semana | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Grupos de alimentos | F: Verdura C: Patata P: Carne magra | F: Ensalada C: Cereal P: Pescado | FESTIVO | F: Ensalada C: Cereal P: Huevo | F: Verdura P: Pescado |
| Ejemplos de cenas | Crema de calabaza + Chuleta de sajonia | Tostadas con boquerones (pan tostado, tomate en dados, lechuga, boquerones) | | Plato combinado: Tortilla de queso con guarnición de arroz y ensalada | Gallo al horno con calabacín asado |
| 3ª Semana | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Grupos de alimentos | F: Verdura C: Patata P: Carne magra | F: Verdura P: Pescado | F: Verdura P: Huevo | F: Ensalada P: Pescado | F: Ensalada C: Cereal P: Jamón/ Lácteo |
| Ejemplos de cenas | Brócoli salteado con patatas + Filete de ternera a la plancha | Rape en salsa verde con guisantes y cebolla | Huevos al horno con espinacas, pavo y chalota | Calamares a la plancha + Ensalada de rúcula | Tallarines salteados + Espárragos con jamón y queso |
| 4ª Semana | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Grupos de alimentos | F: Verdura C: Patata P: Carne magra | F: Ensalada P: Pescado | F: Verdura C: Patata P: Huevo | F: Ensalada P: Pescado | F: Verdura C: Cereal P: Proteína vegetal |
| Ejemplos de cenas | Repollo con patata + Roti pavo asado | Caella al horno + Ensalada mixta | Tortilla de patatas, champiñones, pimiento verde y cebolla | Lenguado a la plancha + Ensalada de tomate con orégano | Hamburguesa casera vegetal + Hélices vegetales |

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

Este mes en nuestro menú:

ATRÉVETE A PROVAR EL LITCHI (es considerada la fruta exótica más fina del mundo debido a su pequeño tamaño, a su intenso color rojo y su sabor característico)

Las frutas, al igual que las verduras, **nos aportan vitaminas, minerales y fibra**. Las frutas nos apetecen más en esta época cuando empieza el buen tiempo y el calor. Tenemos estos meses gran variedad de frutas diferentes que podemos probar y que tienen diferentes propiedades que las frutas que tomamos en invierno. En zumos o en batidos mezclados encontramos sabores diferentes y divertidos.

También podemos probar frutas en las ensaladas, tendremos más coloridos y variedad, prueba en tus ensaladas, fresas, mango, pera o atrévete a probar otras nuevas como el litchi, el caqui, etc



*” 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

Mayo 2019