

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		01 F: Verdura C: Patata P: Carne magra	02 F: Verdura C: Patata P: Huevo	03 F: Verdura P: Jamón/ Lácteo	04 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado
		Judías verdes con patata + Muslitos de pollo asados	Crema de lombarda + Tortilla de patata	Acelgas rehogadas con jamón y queso gratinado	Gallo al horno + Ensalada de cuscús
1ªSemana	07 F: Verdura C: Patata P: Carne magra	08 F: Ensalada P: Huevo	09 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	10 F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	11 F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Grupos de alimentos	Escalopines de cerdo en salsa de naranja con verduras y patatas	Huevos rellenos de atún y vegetales	Pescadilla frita + Ensalada de lechuga con remolacha	Tortilla francesa + Ensalada de pasta	Albóndigas de ternera en salsa con patatas panadera
Ejemplos de cenas					
2ªSemana	14 F: Verdura C: Patata P: Huevo	15 F: Ensalada P: Pescado	16 F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	17 F: Verdura C: Patata P: Pescado	18 F: Verdura P: Jamón/ Lácteo
Grupos de alimentos	Menestra con patata + Tortilla de queso	Emperador en salsa verde + Ensalada mixta	Sopa de arroz + Huevos revueltos con tomates cherry	Sepia a la plancha con pimiento verde y patata cocida	Brócoli con ajada + Empedrado de jamón y queso
Ejemplos de cenas					
3ªSemana	21 F: Verdura P: Pescado	22 F: Verdura C: Patata P: Carne magra	23 F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	24 F: Verdura P: Pescado	25 F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Grupos de alimentos	pan de pita, relleno de atún, tomate en rodajas finas, lechuga, aceitunas negras)	Conejo en salsa de verduras con patatas	Tallarines salteados con verduras + Huevo frito	Lubina a las finas hierbas + Calabacín asado	Chuletillas de cordero con patatas y pimientos del piquillo
Ejemplos de cenas					
3ªSemana	28 F: Ensalada c: Patata P: Huevo	29 F: Ensalada P: Pescado	30 F: Ensalada P: Jamón/ Lácteo	31 NO LECTIVO	
Grupos de alimentos	Ensalada verde + Revuelto de setas y patatas	Dorada al horno + Ensalada mixta	Endibias con fiambre de pavo al papillote		
Ejemplos de cenas					

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas



*” 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

OCTUBRE 2019

Para tener unos huesos fuertes no basta sólo con tomar calcio, también hay que tomar vitamina D. La vitamina D “regula” el calcio y el fósforo que nuestro cuerpo necesita para una correcta formación de los huesos.

Puedes encontrar esta vitamina en el pescado, los huevos o los lácteos.

¿Sabes que hay una manera más sencilla de obtener esta vitamina?, simplemente tomando el sol. La acción de la luz solar sobre la piel produce su activación.