

RECOMENDACIONES PARA CENAS

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------|--|---|--|---|---|
| 1ª Semana | 02 | 03 | 04 | 05 | 06 |
| Grupos de alimentos | NO LECTIVO | F: Ensalada C: Patata P: Pescado | F: Ensalada P: Huevo | F: Ensalada P: Pescado | F: Verdura C: Patata P: Huevo |
| Ejemplos de cenas | | Merluza al ajillo con puré de patata + Ensalada variada | Ensalada de quinoa + Tortilla de calabacín | Mero al horno + Ensalada Caprese | Pisto de verduras + Huevo frito con patatas |
| 2ª Semana | 09 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| Grupos de alimentos | F: Ensalada P: Pescado | C: Patata P: Huevo | F: Verdura P: Carne magra | F: Ensalada C: Cereal P: Pescado | F: Verdura P: Huevo |
| Ejemplos de cenas | Dorada al horno con ensalada | Tortilla española | Solomillo de ternera a la plancha con brócoli salteado | Chipirones a la andaluza + Ensalada mixta | Menestra de verduras con salsa de tomate y huevo cocido |
| 3ª Semana | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Grupos de alimentos | F: Ensalada P: Pescado | F: Verdura P: Carne magra | F: Verdura P: Pescado | F: Ensalada C: Cereal P: Jamón/Lácteo | F: Verdura C: Patata P: Huevo |
| Ejemplos de cenas | Merluza a la vizcaína + Ensalada de escarola | Brocheta de pollo, tomate cherry pimienta y calabacín | Rape en salsa con verduritas | Espárragos trigueros salteados con jamón + Ensalada campera | Huevos al plato con guisantes y patatas |
| 4ª Semana | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| Grupos de alimentos | F: Verdura P: Pescado | F: Ensalada C: Cereal P: Huevo | F: Ensalada P: Pescado | F: Verdura P: Carne magra | F: Verdura C: Patata P: Proteína vegetal |
| Ejemplos de cenas | Palometa en salsa de verduras | Panini casero con vegetales y huevo picado | Ensalada templada con jamón y langostinos | Chuleta de cerdo a la plancha con berenjena asada | Falafels caseros con pimiento verde y patatas |
| 5ª Semana | 30 | 31 | | | |
| Grupos de alimentos | F: Verdura P: Pescado | F: Ensalada C: Patata P: Huevo | | | |
| Ejemplos de cenas | Lomos de rosada al horno con champiñones y zanahorias baby | Puré de patata casero + Huevos rellenos de atún y vegetales | | | |

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

Los cereales integrales son aquellos que se encuentran en su estado natural (mantienen todas las partes del grano, mientras que los cereales refinados solo conservan una parte, el endospermo), y por tanto preservan todas sus características nutricionales originales.

El principal **beneficio** es el aporte de **fibra**, lo que facilita el tránsito intestinal, ayuda a evitar problemas de estreñimiento... Además, contienen carbohidratos complejos, la liberación de glucosa se produce más lentamente, por lo que los niveles de energía se mantienen más estables. También aportan mayor contenido en vitaminas y minerales que los cereales refinados. Ejemplos: arroz integral, pasta integral, pan integral...

Grano integral vs Grano no integral



*” Colegio bilingüe
“Villa de Móstoles”*

Seriedad, Experiencia y Compromiso educativo desde hace 50 años

E. Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato



DIRECCIÓN

C/ Camino Humanes, 40
28938 Móstoles (Madrid)
Teléfono: 91 645 30 55
secretaria@cbvm.net

MENÚ

Marzo 2020

