

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana		01	02	03	04
Grupos de alimentos		F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Huevo
Ejemplos de cenas		Sopa de estrellitas + Tortilla de calabacín con ensalada	Brocheta de pollo, tomate cherry pimiento y calabacín con guarnición de patatas	Dorada a las finas hierbas con ensalada de quinoa	Verduras y patatas al horno + Huevo frito
2ª Semana	07	08	09	10	11
Grupos de alimentos	FESTIVO	FESTIVO	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Jamón/ Lácteo
Ejemplos de cenas			Cinta de lomo a la plancha con setas salteadas	Ensalada mixta + Huevos con bechamel	Panini casero de jamón y queso + Ensalada de tomate y aguacate
3ª Semana	14	15	16	17	18
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Proteína vegetal	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Verdura P: Huevo
Ejemplos de cenas	Salteado mediterráneo + Falafels caseros	Gallo en salsa + Ensalada de canónigos con picatostes	Huevos al plato + Parrillada de verduras	Sepia a la plancha con cebolla pochada y patata cocida	Tortilla paisana
4ª Semana	21	22			
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado			
Ejemplos de cenas	Jamonicos de pollo en salsa de mostaza con batata al horno y champiñones	Lubina con picada de ajo y perejil + Ensalada de escarola con naranja			
5ª Semana					
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas					

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas



El **turrón** es el dulce español más internacional que pueda existir. Con base de almendra, miel y azúcar, sus orígenes se remontan al pueblo árabe que tenía una gran afición por consumir dulces durante las celebraciones religiosas.

¿Qué nos aporta el turrón?

Aparte de proteínas (por el huevo y la almendra), el turrón contiene 7 de los 9 aminoácidos esenciales que el cuerpo necesita, ácidos grasos esenciales (la mayoría insaturados) similares a los que aporta el aceite de oliva, hidratos de carbono (gracias al azúcar y la miel) y un alto valor vitamínico (vitaminas A, E, B1, B2...). Gracias a la almendra, también obtenemos minerales (magnesio, hierro, potasio). A pesar de sus beneficios, su consumo debe ser ocasional por su alto contenido en azúcares.



*” 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

Diciembre 2020

