

RECOMENDACIONES PARA CENAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1ª Semana

11

F: Verdura C: Patata
P: Carne magra

Grupos de alimentos

Ejemplos de cenas
Lomo asado con champiñones y patatas

12

F: Ensalada
P: Huevo

Ejemplos de cenas
Huevos rellenos de atún y vegetales

13

F: Verdura C: Patata
P: Carne magra

Ejemplos de cenas
Sopa juliana + Filete de pavo adobado con patatas dadas

14

F: Ensalada
P: Pescado

Ejemplos de cenas
Lubina al horno + Ensalada de tomate y aguacate

15

F: Verdura C: Cereal
P: Huevo

Ejemplos de cenas
Tortilla de queso con cebolla y guarnición de arroz frito

2ª Semana

18

F: Verdura C: Patata
P: Pescado

Grupos de alimentos

Ejemplos de cenas
Mero en salsa verde con guarnición patatas y espárragos trigueros

19

F: Verdura C: Cereal
P: Jamón/ Lácteo

Ejemplos de cenas
Brócoli con ajada + Flamenquines de jamón y queso caseros

20

F: Ensalada
P: Pescado

Ejemplos de cenas
Pescadilla al limón con ensalada de la huerta

21

F: Verdura C: Patata
P: Huevo

Ejemplos de cenas
Crema de calabacín + Tortilla de patata y cebolla

22

F: Verdura C: Patata
P: Carne magra

Ejemplos de cenas
Magro de cerdo con pisto de verduras y puré de patata

3ª Semana

25

F: Verdura
P: Proteína vegetal

Grupos de alimentos

Ejemplos de cenas
Hamburguesa casera de espinacas con verduritas salteadas

26

F: Ensalada
P: Pescado

Ejemplos de cenas
Ensalada templada con chipirones

27

F: Ensalada C: Patata
P: Huevo

Ejemplos de cenas
Huevos estrellados con patatas + Ensalada mixta

28

F: Verdura
P: Carne magra

Ejemplos de cenas
Champiñón al ajillo + Filete de cerdo en salsa de zanahorias

29

F: Verdura C: Patata
P: Pescado

Ejemplos de cenas
Dorada al horno con berenjena asada y patata panadera

4ª Semana

Grupos de alimentos

Ejemplos de cenas

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

Las frutas, al igual que las verduras, nos aportan vitaminas, minerales y fibra. Los expertos recomiendan el consumo de 5 piezas de fruta o verdura al día. Tenemos la suerte de tener una gran variedad de frutas diferentes que podemos probar y que tienen diferentes propiedades.

Lo ideal es consumir las frutas en crudo, para aprovechar todos sus nutrientes, pero **otra manera divertida de hacerlo es en forma de zumos o en batidos** mezclados, así encontramos sabores diferentes y divertidos.

También podemos probar a incluir frutas en las ensaladas, tendremos más color y variedad. Prueba en tus ensaladas: fresas, mango, pera o atrevete 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

Enero 2021

