

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.ª SEMANA					8
<i>Grupos de alimentos</i>					F: Verdura C: Patata P: Carne
<i>Ejemplos de cenas</i>					Sopa juliana + Hamburguesa con puré de patata
2.ª SEMANA	11	12	13	14	15
<i>Grupos de alimentos</i>	F: C: Cereal P: Pescado	FIESTA LOCAL	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo
<i>Ejemplos de cenas</i>	Sopa de fideos + Salmón encebollado		Guisantes con patata salteados con jamón + Huevos mollet	Crema de verduras + pollo a la plancha	Ensalada de arroz con huevo cocido
3.ª SEMANA	18	19	20	21	22
<i>Grupos de alimentos</i>	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Verdura C: Cereal P: Huevo	F: Ensalada C: Patata P: Carne magra	F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo
<i>Ejemplos de cenas</i>	Calamares a la romana con ensalada de tomate y patatas fritas	Sandwich vegetal con huevo	Filete de ternera con ensalada y puré de patata	Judías verdes con patata y salsa de tomate + Lenguado al horno	Ensalada de pasta con trocitos de tortilla
4.ª SEMANA	25	26	27	28	29
<i>Grupos de alimentos</i>	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Verdura C: Cereal P: Huevo	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Verdura C: Cereal P: Huevo	F: Ensalada C: Patata P: Carne magra
<i>Ejemplos de cenas</i>	Calamares a la romana con ensalada de tomate y patatas fritas	Arroz a la cubana	Merluza a la plancha con patatas y ensalada	Judías verdes con patata y salsa de tomate + Huevo frito	Filete de ternera con ensalada y puré de patata
P: Proteínas CH: Carbohidratos F: Fibra					

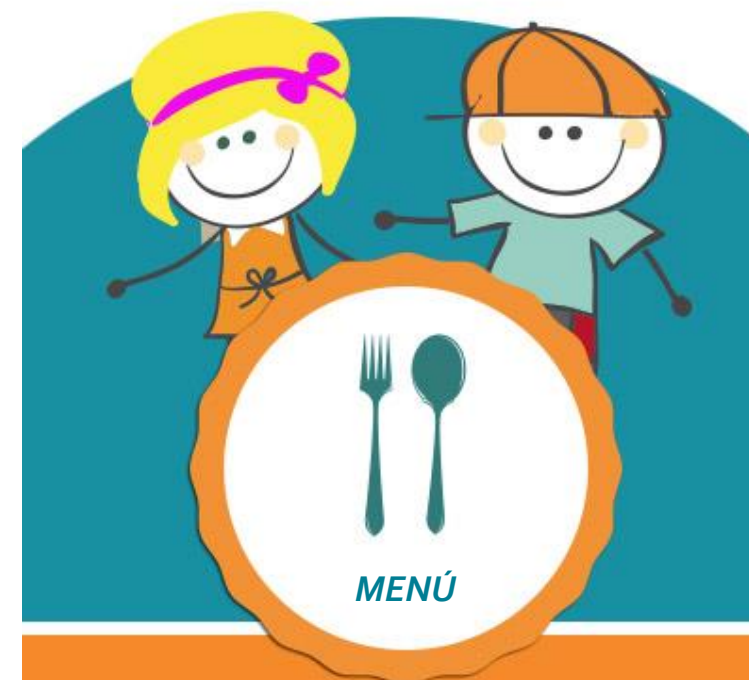


*Colegio bilingüe
"Villa de Mostoles"*

**Seriedad, Experiencia y Compromiso educativo
desde hace 50 años**

E. Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato

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



SEPTIEMBRE 2017



Los **menús** del comedor escolar han sido diseñados teniendo en cuenta las recomendaciones dadas por la Comunidad de Madrid y supervisados por **especialistas** en nutrición. Las **cenas** recomendadas contienen los grupos de alimentos más adecuados para complementar los platos que los alumnos han comido al mediodía en el comedor escolar. Estos grupos de alimentos se acompañan de una letra que indica el nutriente mayoritario que contienen:
F: Alimentos ricos en fibra C: Alimentos con predominio de Carbohidratos P: Alimentos con predominio de Proteínas