

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.ª SEMANA	2	3	4	5	6
Grupos de alimentos	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Verdura C: Cereal P: Jamón/ Lácteo	F: Ensalada C: P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Tortilla de patata + ensalada	Crema de puerros + Croquetas de jamón	Calamares a la romana con ensalada	Huevo escalfado con ensalada de pasta	Verdura saletada con pollo en salsa de soja
2.ª SEMANA	9	10	11	12	13
Grupos de alimentos	F: Verdura C: P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	FESTIVO	NO LECTIVO
Ejemplos de cenas	Berenjenas rellenas de atún	Sopa de fideos + Huevos estrellados con ensalada	Brócoli al vapor con patata + Filete de pollo		
3.ª SEMANA	16	17	18	19	20
Grupos de alimentos	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Jamón	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: P: Huevo
Ejemplos de cenas	Sepia con patatas y ensalada de espinacas	Crema de zanahorias + Rollitos de jamón york	Revuelto de patatas con guarnición de hortalizas en tempura	Lomo de salmón con ensalada de tomate, maíz y zanahoria	Huevos a la florentina (huevos, espinacas, jamón serrano, queso parmesano, especias)
4.ª SEMANA	23	24	25	26	27
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: P: Huevo	F: Verdura C: P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Cereal P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Crema de calabaza y patata+ Lenguado al horno	Revuelto de champiñón y ensalada con manzana y yogur	Muslitos de pollo con calabacín dado	Sandwich vegetal con huevo cocido	Wok de ternera con verduras y fideos de arroz
5.ª SEMANA	30	31			
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Carne magra			
Ejemplos de cenas	Judías verdes con patatas + tortilla francesa	Ensalada de arroz con vegetales + Filete de pollo			

P: Proteínas | CH: Carbohidratos | F: Fibra



No dudes en tomar unas 3- 4 raciones de huevo a la semana. A pesar de que tenga fama del subir mucho el colesterol, el huevo es un alimento necesario para niños y adultos que aporta gran cantidad de **proteínas** de buena calidad.

¿Sabes que el huevo ayuda al cerebro y a la memoria?. Gracias a la **colina** y el **fósforo**. En caso de no poder tomar huevo por alergia alimentaria, lo ideal es buscar proteínas en la carne, el pescado y las legumbres.

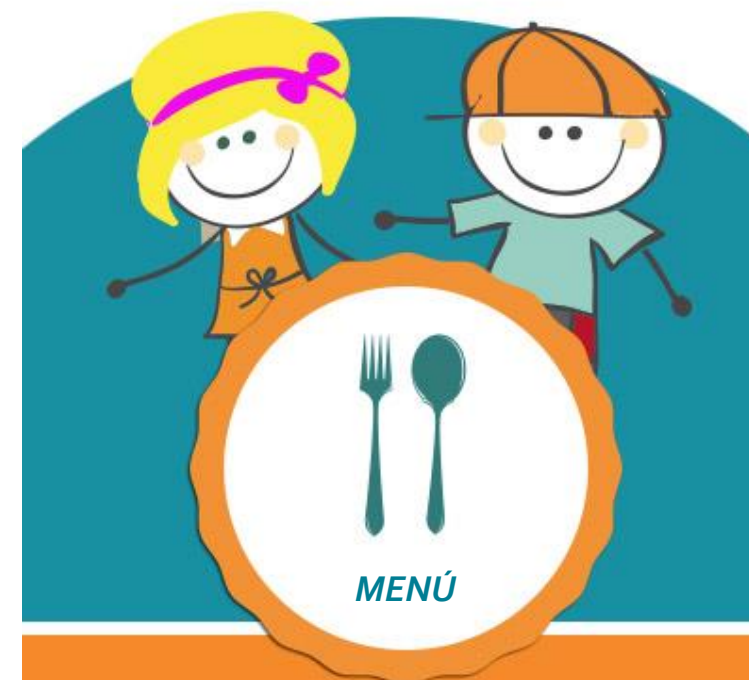


*Colegio bilingüe
"Villa de Mostoles"*

**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



OCTUBRE 2017