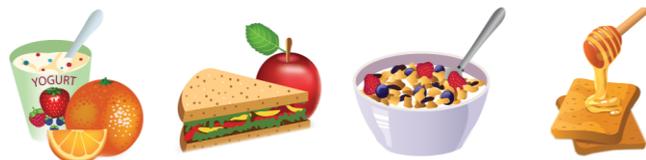
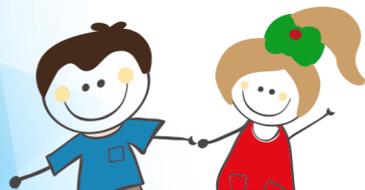


RECOMENDACIONES PARA CENAS

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1.ª semana					1
<i>Grupos de alimentos</i>					F: Verdura C: Cereal P: Huevo
<i>Ejemplos de cenas</i>					Col rehogada con ajo y pan frito + Huevos revueltos
2.ª semana	4	5	6	7	8
<i>Grupos de alimentos</i>	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: P: Carne magra	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO
<i>Ejemplos de cenas</i>	Ensalada de plumas con huevo cocido, zanahoria, maíz, tomate y queso fresco	Pollo asado con verduras			
3.ª semana	11	12	13	14	15
<i>Grupos de alimentos</i>	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Lácteo	F: Ensalada C: P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Cereal P: Carne magra
<i>Ejemplos de cenas</i>	Tortilla de patata con ensalada de pimientos	Judías verdes con patatas + Croquetas con jamón	Bacalao al ajoarriero con ensalada	Plato combinado: Huevo frito con guarnición de arroz y ensalada	Fajitas rellenas de pavo con verduras
4.ª semana	18	19	20	21	22
<i>Grupos de alimentos</i>	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Ensalada C: Patata P:	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: P: Pescado
<i>Ejemplos de cenas</i>	Revuelto de queso con ensalada de tomate y maíz	Ensalada de patata, tomate, aceitunas, pimiento rojo y naranja	Sopa de fideos + Huevos escalfados con ensalada	Coliflor con patata + Pollo al ajillo	Salmón al microondas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada
P: Proteínas CH: Carbohidratos F: Fibra					



Las **legumbres** aportan una buena cantidad de **proteínas** de origen vegetal, de máxima calidad cuando se combinan con cereales. Además las legumbres son fuente de **fibra** dietética y numerosos **minerales** (calcio, magnesio, hierro, zinc...) y **vitaminas** (del grupo B).

¿Sabes que debes comer legumbres al menos 2 veces por semana? En caso de no poder tomarlas por alergia alimentaria, lo ideal es buscar proteínas en los segundos platos y fibra y micronutrientes en primeros platos a base de verduras, ensaladas, guisos de patata o cereales integrales.

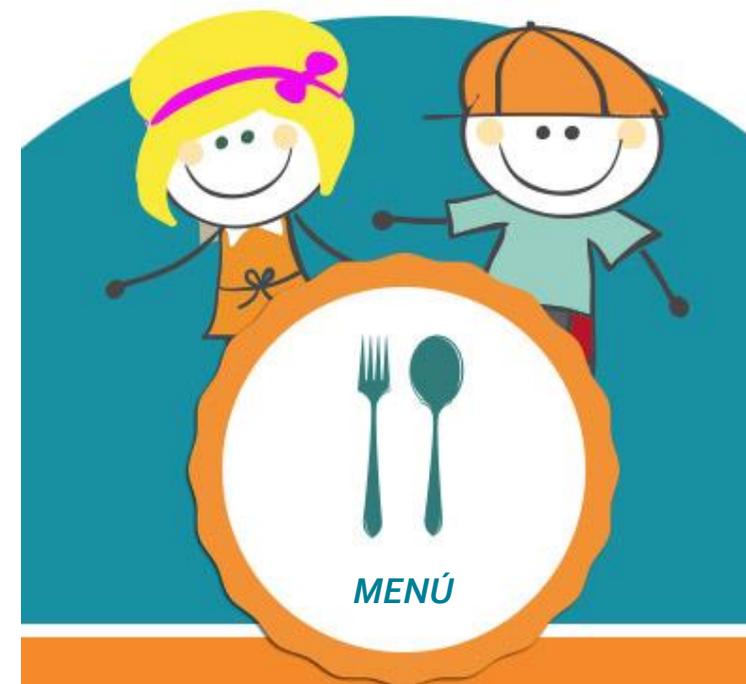


*Colegio bilingüe
"Villa de Mostoles"*

Seriedad, Experiencia y Compromiso educativo
desde hace 50 años

E. Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato

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



DICIEMBRE 2017