

RECOMENDACIONES PARA CENAS

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|----------------------------|---|--|--|---|--|
| 1.ª SEMANA | | | 1 | 2 | 3 |
| Grupos de alimentos | | | TODOS LOS SANTOS | F: Ensalada C: Patata P: Pescado | F: Verdura C: Patata P: Huevo |
| Ejemplos de cenas | | | | Judías verdes con patatas + Ensalada de atún | Tortilla de alcachofas con guarnición de patatas fritas |
| 2.ª SEMANA | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| Grupos de alimentos | F: Ensalada C: Cereal P: Pescado | F: Verdura C: Patata P: Huevo | F: Ensalada C: P: Pescado | F: C: Cereal P: Huevo | F: Verdura C: Patata P: Carne magra |
| Ejemplos de cenas | Sopa de pescado y arroz + ensalada variada | Revuelto de patatas con calabacín y pasas | Lenguado al microondas con ensalada | Tallarines salteados+ huevos rellenos | Champiñón al ajillo + Ternera a la jardinera con patatas |
| 3.ª SEMANA | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Grupos de alimentos | F: Verdura C: Patata P: Huevo | F: Verdura C: Patata P: Pescado | F: Ensalada C: P: Huevo | F: C: Cereal P: Carne magra | F: Verdura C: Patata P: Pescado |
| Ejemplos de cenas | Coliflor y patata rehogadas + huevo escalfado | Merluza en papillote con patata, champiñón y puerros | Ensalada de lechuga y olivas + tortilla francesa | Tiras de ternera salteadas con salsa de soja con tallarines | Crema de espinacas y patata + Pez espada a la plancha |
| 4.ª SEMANA | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Grupos de alimentos | F: Verdura C: Patata P: Huevo | F: Ensalada C: P: Carne magra | F: Ensalada C: Patata P: Pescado | F: Ensalada C: P: Huevo | F: Verdura C: Cereal P: Lácteo |
| Ejemplos de cenas | Guisantes con cebolla + Tortilla de patata | Ensalada de canónigos + Filete de ternera | Ensalada de tomate + Merluza al horno con patata | Tortilla de cebolla con ensalada de escarola y nueces | Lasaña de berenjenas gratinada |
| 5.ª SEMANA | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| Grupos de alimentos | F: Verdura C: Patata P: Huevo | F: Ensalada C: P: Pescado | F: Ensalada C: Cereal P: Huevo | F: Verdura C: Patata P: Carne magra | |
| Ejemplos de cenas | Tortilla de champiñones con puré de patatas | Ensalada completa con atún, maíz, aguacate y manzana | Huevos duros con salsa cazadora + ensalada de lechuga y maíz | Escalibada + Pavo al horno con patatas | |

P: Proteínas | CH: Carbohidratos | F: Fibra



Desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. Estas son las **5 ingestas recomendadas** al día tanto para adultos como para niños que debemos planificar, estableciendo horarios y alimentos adecuados en cada una de ellas. ¡Para que no te falte energía física y mental!

¿Sabes que alimentos se recomiendan en la media mañana y la merienda? En general potenciaremos el consumo de frutas enteras, lácteos, cereales integrales y frutos secos. Sin olvidarnos de la "vuelta al bocadillo" en sustitución de bollería industrial, snacks salados y refrescos.



*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



NOVIEMBRE 2017