

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ªSemana		02	03	04	05
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas					
2ªSemana	08	09	10	11	12
Grupos de alimentos	F: Ensalada C: Patata P: Carne magra	F: Verdura C: Cereal P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Ensalada de patata y maíz + Alitas con limón	Sandwich vegetal con huevo cocido	Boquerones fritos con ensalada	Revuelto de setas + taboulet	Filete de sajonia con pisto
3ªSemana	15	16	17	18	19
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Pescado
Ejemplos de cenas	Tortilla de patata + panaché de verduras	Sopa de pasta + Mero con cogollos y pimienta morrón	Espárragos trigueros a la plancha + pechuga de pollo a la plancha	Tortilla de gambas con ensalada de aguacate y tomate	Wok de salmón, patata y verduras con salsa de curry
4ªSemana	22	23	24	25	26
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado	C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Champañones rehogados + Tortilla francesa	Ensalada + Fajitas de pavo	Gallo al horno con ensalada	Arroz tres delicias	Filete de pollo + patatas y pimientos del piquillo
5ªSemana	29	30	31		
Grupos de alimentos	F: Ensalada P: Lácteo	F: Verdura C: Cereal P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado		
Ejemplos de cenas	Croquetas de merluza con ensalada	Tallarines con calabacín + Huevos revueltos	Sopa de estrellas + Lomo de rosada con ensalada		

F:Fibra- C:Carbohidratos- P: Proteínas

MENÚS REGIONAL / INTERNACIONAL

Día 15

PAELLA VALENCIANA
(CALAMAR, MEJILLÓN,
GAMBAS, CHIRLA, POLLO,
PIMIENTO, GUISANTES)

Día 24

COCIDO MADRILEÑO
COMPLETO (SOPA,
GARBANZOS, TOCINO,
PATATA, CHORIZO,
MORCILLO, POLLO)



DIRECCIÓN

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

MENÚ

Enero 2018



”Colegio bilingüe
‘Villa de Móstoles’”

Seriedad, Experiencia y Compromiso
educativo desde hace 50 años

E. Infantil, Primaria, Secundaria,
Bachillerato

