

# RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ªSemana</b>		02	03	01	02
Grupos de alimentos				F: Verdura P: Carne magra	F: Verdura C: Patata P: Huevo
Ejemplos de cenas				Solomillo de ternera con verduras	Judías verdes con patata + Huevo frito
<b>2ªSemana</b>	05	06	07	08	09
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Tallarines con espinacas, huevo cocido y salsa pesto	Crema de calabacín y patata + Salchichas de pavo	Ensalada de tomate + Rodaballo con patatas al horno	Ensalada de lechuga y pepino + Revuelto de ajetes	Magro de cerdo estofado con verduras
<b>3ªSemana</b>	12	13	14	15	16
Grupos de alimentos	F: Ensalada C: Cereal P: Carne magra	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	NO LECTIVO	NO LECTIVO
Ejemplos de cenas	Escalope de ternera con ensalada	Crema de coliflor + Huevo al plato	Corvina a la plancha con ensalada de espinacas		
<b>4ªSemana</b>	19	20	21	22	23
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura C: Cereal P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Espárragos con mayonesa + rollitos de fiambre de pavo	Crepe relleno de tortilla y lechuga y vegetales	Bacalao a la gaditana con ensalada	Tortilla francesa + Ensalada de rúcula con anchoas y parmesano	Alitas de pollo + verduras rebozadas
<b>5ªSemana</b>	26	27	28		
Grupos de alimentos	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Pescado		
Ejemplos de cenas	Chiripones encebollados con ensalada	Arroz salteado con gambas + Huevos revueltos y tomate picado	Acelgas y patatas salteadas + salmón a la naranja		

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

## MENÚ REGIONAL / INTERNACIONAL

Día 13

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

Día 21

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

**Aizeda**  
Nutrición y Seguridad Alimentaria



” *Colegio bilingüe*  
” *Villa de Mostoles* ”

Seriedad, Experiencia y Compromiso  
educativo desde hace 50 años

E. Infantil, Primaria, Secundaria,  
Bachillerato



## DIRECCIÓN

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

**MENÚ**  
Febrero 2018

Este mes en nuestro menú:

¿Quieres conocer con nosotros la gastronomía regional y del mundo? Durante el mes de febrero vamos a descubrir algunos platos típicos de Madrid y la Comunidad Valenciana

Desde el punto de vista nutricional los lácteos son alimentos muy **completos**: aportan hidratos de carbono (lactosa), proteínas de buena calidad, cierta cantidad de grasa (aunque depende si son o no desnatados), vitaminas B2 y B12 y minerales como el fósforo o el magnesio. Pero si por algo destacan es por su aporte **calcio**, imprescindible para el correcto desarrollo y mantenimiento de los **huesos**.

En el caso de que los lácteos no se digieran bien existen alternativas de lácteos sin lactosa pero también otros alimentos que contienen calcio como las verduras de color verde, algunas legumbres y frutos secos y los pescados pequeños que podemos comer con la espinaca (sardinilla de lata, boquerones).