

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ªSemana		02	03	01	02
Grupos de alimentos				F: Verdura C: Cereal P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Pescado
Ejemplos de cenas				Escalope de pollo con alcachofas salteadas	Rodaballo al horno con patatas y ensalada
2ªSemana	05	06	07	08	09
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo
Ejemplos de cenas	Salchichas de pollo con zanahorias y puré de patatas	Ensalada completa con salmón ahumado	Brócoli rehogado + tortilla de atún	Corvina a la plancha con lechuga y maíz	Bocadillo vegetal con tortilla francesa
3ªSemana	12	13	14	15	16
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado
Ejemplos de cenas	Roti de pavo con puré de patata y champiñones	Judías verdes + sepia al ajillo	Endibias con roquefort + Tortilla francesa	Patatas estofadas con costillas y verduras	Boquerones rebozados con ensalada
4ªSemana	19	20	21	22	23
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura C: Cereal P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	NO LECTIVO
Ejemplos de cenas	Bacalao al ajoarriero con pimiento morrón	Tortilla de jamón + ensalada de tomate y maíz	Wok de pollo y verduras con fideos de arroz	Sopa de estrellas con huevo picado + Ensalada con manzana y nueces	
5ªSemana	26	27	28	29	30
Grupos de alimentos	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA	VACACIONES SEMANA SANTA
Ejemplos de cenas					

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

MENÚ REGIONAL / INTERNACIONAL

Día 20

ARROZ MURCIANO
(AÑADIR INGREDIENTES)

Día 08

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
Marzo 2018

Este mes en nuestro menú:

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

El **magnesio** es un mineral fundamental para el correcto funcionamiento de **huesos** y **músculos**, para la disminución del cansancio y la fatiga y para el **sistema nervioso**. Durante la adolescencia se debe asegurar un correcto aporte de magnesio dada la demanda aumentada del mismo por el proceso de desarrollo y crecimiento, en especial del aparato locomotor.

Las principales **fuentes alimentarias** de este mineral se encuentran en algunos alimentos presentes en el menú escolar como las verduras de color verde, el plátano y las legumbres. Debemos complementar la dieta variada con frutos secos y cereales integrales para alcanzar los requerimientos nutricionales de este importante mineral.