

# RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª Semana</b>		<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>
Grupos de alimentos		NO LECTIVO	NO LECTIVO	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Huevo
Ejemplos de cenas				Sopa de pasta + Mero al horno con ensalada	Tortilla de patatas, champiñones, pimiento verde y cebolla
<b>2ª Semana</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Jamón/ Lácteo	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Pescado
Ejemplos de cenas	Rollos de jamón rellenos de espinacas con patatas	Salteado de verduras con huevo	Pasta salteada + Lenguado al horno con zanahoria y tomate	Filete de pavo a la plancha con zanahorias baby y patata asada	Ensalada campera (patata cocida, atún, cebolla, aceitunas, lechuga)
<b>3ª Semana</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Huevo	NO LECTIVO	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Ensalada P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Tortilla de pechuga de pavo y queso emmental + Ensalada de pimientos		Canelones de atún con ensalada	Ensalada de arroz con huevo picado	Contramuslo de pollo al horno + Ensalada vega
<b>4ª Semana</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Filete de ternera en salsa de tomate con patata cocida	Huevo escalfado + Ensalada César	Merluza al horno en salsa de cítricos + Ensalada con cuscús	Brócoli rehogado con patatas + Tortilla a las finas hierbas	Cinta de lomo a la plancha con calabacín + Puré de patata
<b>5ª Semana</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
Grupos de alimentos	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Verdura C: Cereal P: Proteína vegetal	
Ejemplos de cenas	Gallo al horno + Ensalada de tomate y cebolla	Solomillo de pavo en salsa verde con guisantes	Bocadillo vegetal con huevo y queso fresco + Patatas	Sopa de arroz + Hamburguesa vegetal	

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

## MENÚ REGIONAL / INTERNACIONAL

**Día 14**

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA

**Día 22**

COCIDO MADRILEÑO COMPLETO

**Día 24**

PAELLA VALENCIANA

**Aized**  
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

Mayo 2018

### Este mes en nuestro menú:

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

Los alimentos ricos en **hidratos de carbono** deben formar parte de la **dieta diaria**. Su función principal es la de aportar **energía** por que es especialmente interesante su correcto aporte en niños y adolescentes cuya actividad física e intelectual suele ser superior a la de muchos adultos.

Por eso el pan, rico en hidratos de carbono complejos, es un alimento básico y **se ofrece a diario en todos los menús escolares**. Se debe fomentar su consumo también fuera del ámbito escolar, en especial en su variedad **integral**, formando parte del desayuno o con la necesaria “vuelta al bocadillo” de los recreos y meriendas en sustitución de bollería industrial, refrescos o snacks salados.