

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ªSemana	01	02	03	04	05
Grupos de alimentos	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura P: Huevo
Ejemplos de cenas	Mero en salsa con patatas + Ensalada variada	Chuleta de cerdo con pimientos y puré de patata	Huevos rellenos de atún + Ensalada verde	Pasta salteado + Lenguado al horno con zanahoria y tomate	Revuelto con calabacín, cebolla y zanahoria
2ªSemana	08	09	10	11	12
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	FESTIVO
Ejemplos de cenas	Berenjenas a la plancha + Salmón a las finas hierbas	Sopa de arroz + Huevos escalfados con ensalada	Champiñón al ajillo + Cinta de lomo con patatas dado	Rape a la marinera con guarnición de cuscús con vegetales	
3ªSemana	15	16	17	18	19
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Verdura C: Cereal P: Jamón/ Lácteo
Ejemplos de cenas	Puré de zanahorias + Revuelto de jamón	Emperador al limón con patata panadera + Ensalada variada	Sandwich vegetal con huevo duro	Wok de verduras con tiras de ternera + Patatas asadas	Sopa de fideos con zanahoria y puerro + Rollitos de jamón y queso
4ªSemana	22	23	24	25	26
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Proteína vegetal	F: Verdura P: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Falafels con patata cocida + Verduras salteadas	Jamonicos de pollo asados con puré de patata + Calabacín asado	Tortilla campesina+ Ensalada variada	Salteado de pasta con gambas y vegetales	Escalopines de pavo + Coliflor gratinada
5ªSemana	29	30	31		
Grupos de alimentos	F: Ensalada C: Cereal P: Jamón/ Lácteo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Huevo		
Ejemplos de cenas	Pizza casera con jamón y aceitunas	Pechugas de pollo en salsa con champiñones y patatas	Tortilla de espinacas + Ensalada campera		

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

Este mes en nuestro menú:

JUEGA Y DESCUBRE CON NOSOTROS CUALES SON LOS ALIMENTOS SALUDABLES PARA INCLUIR EN TU DESAYUNO

El **desayuno** es una de las tomas del día más importantes y **debería cubrir, al menos, el 25% de las necesidades nutritivas** del escolar. El desayuno admite una oferta de alimentos variada, pero para que tenga las mejores cualidades nutricionales debe incluir: **un lácteo** (leche, yogur, queso..etc), **un cereal** (pan, tostadas, galletas, copos de cereales...etc), **una fruta** (en pieza o en zumo).

Se pueden incluir, como complemento, otros alimentos como **aceite de oliva**, mantequilla, frutos secos, mermelada, jamón serrano, embutido de pavo, etc.

DESAYUNO

ALIMENTOS SALUDABLES

N M W Y L I E Q T J J Q H N G P
 N A A O E J E J B Y P U T J F V
 U N M G C U Z N W P A E M H Y Q
 E Z I U H Y Y B H F N S U X X F
 C A D R E Y I H S L E O Y J R P
 E N R S A U P T H Y S E G B I Z
 S A E D E Q M S F D C U V M A Z
 U C O Y H Z T S G E I P X G Q E
 V Y I E U J Y K L Q E F W A F E
 P L Á T A N O P A V O F O E F Y
 S I O I Z W Y Y Y I T R Z E A E
 N X U D A R E L V N A P H E U S
 V A E O S B O L J L U X R T V E
 I Y T A U X K E I X I H V F K U
 Q U I B B C I O R M K Z E V E O
 I J Y Z O C O P L X E N U P N U

QUESO
YOGUR
PAN
PAVO
NUECES

LECHE
MANZANA
PLÁTANO



” *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

Octubre 2018