

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana					07 F: Verdura P: Pescado Merluza al papillote con champiñones y puerros
2ª Semana	10 F: Ensalada P: Huevo Ensalada San Isidro (lechuga, atún, cebolla, aceitunas, huevo duro)	11 F: Ensalada C: Patata P: Jamón/ Lácteo Pastel de patatas con jamón gratinado + Ensalada variada	12	13 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado Buñuelos de bacalao con ensalada de escarola y aceitunas	14 F: Verdura C: Patata P: Carne magra Jamoncitos de pollo al horno con patatas y pimientos
3ª Semana	17 F: Verdura P: Huevo Salmorejo casero + Tortilla paisana	18 F: Verdura C: Patata P: Carne magra Contramuslo de pollo a la mostaza con patatas y cebolla	19 F: Ensalada C: Patata P: Pescado Ensalada de tomate + Tilapia al horno con puré de patatas	20 F: Verdura C: Patata P: Carne magra Solomillo de cerdo con patata cocida y calabaza	21 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado Pescaditos en tempura + Ensalada mixta
4ª Semana	24 F: Verdura C: Patata P: Proteína vegetal Hamburguesa vegetal casera con piñones + Patatas al horno	25 F: Verdura P: Patata P: Huevo Judías verdes rehogadas + Tortilla de patatas	26 F: Ensalada P: Jamón/ Lácteo Tortitas vegetales con jamón y queso	27 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado Ensalada de quinoa + Emperador a la plancha	28 F: Ensalada P: Carne magra Pollo con almendras + Ensalada verde

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

MENÚ REGIONAL / INTERNACIONAL

Día 18

CODITOS A LA NAPOLITANA

Día 20

PAELLA VALENCIANA

Día 26

COCIDO MADRILEÑO COMPLETO

Aized
Nutrición y Seguridad Alimentaria



DIRECCIÓN

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

MENÚ

Septiembre 2018



*” Colegio bilingüe
”Villa de Móstoles”*

Seriedad, Experiencia y Compromiso educativo desde hace 50 años

E. Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato

Este mes en nuestro menú:

La palabra curry proviene de la palabra tamil Kari, que significa salsa en idioma tamil, una lengua hablada por una etnia en el sur de la India. Hoy en día nuestra cultura fusiona platos pertenecientes a otros países, de esta forma se enriquece la oferta gastronómica. Este mes os proponemos un nuevo plato, el “arroz al curry”. Esperamos que os guste.

Los **menús** del comedor escolar han sido diseñados teniendo en cuenta las recomendaciones dadas por la Comunidad de Madrid y supervisados por **especialistas** en nutrición. Las **cenar** recomendadas contienen los grupos de alimentos más adecuados para complementar los platos que los alumnos han comido al mediodía en el comedor escolar. Estos grupos de alimentos se acompañan de una letra que indica el nutriente mayoritario que contienen:

F: Alimentos ricos en fibra **CH:** Alimentos con predominio de Carbohidratos **P:** Alimentos con predominio de Proteínas