

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana					
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas					
2ª Semana	03	04	05	06	07
Grupos de alimentos	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Verdura P: Pescado	FESTIVO	NO LECTIVO
Ejemplos de cenas	Sopa de arroz + Tortilla de calabacín con ensalada	Brocheta de pollo, tomate cherry pimiento y calabacín con guarnición	Dorada a las finas hierbas con pimientos		
3ª Semana	10	11	12	13	14
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Cereal P: Jamón/ Lácteo
Ejemplos de cenas	Brócoli con patata + Tortilla de pavo	Cinta de lomo a la plancha + Berenjenas gratinadas	Salmón con eneldo y mantequilla + Ensalada variada	Ensalada sencilla + Huevos con bechamel	Cus cus con verduritas + Jamón york y queso fresco
4ª Semana	17	18	19	20	21
Grupos de alimentos	F: Ensalada C: Cereal P: Proteína vegetal	F: Ensalada P: Carne magra	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Ensalada mixta + Falafels caseros	Filete de ternera guisado + Ensalada de canónigos	Crema de coliflor + Huevos al plato	Ensalada templada con gambitas	Chuletas de pavo marinadas con cebolletas asadas
5ª Semana					
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas					

Este mes en nuestro menú:

Platos regionales de la Comunidad Foral del Navarra: Menestra de verduras a la navarra (día 3) y Bacalao al ajoarriero (día 18).

Espaguetis al pesto como novedad el día 18.

Los frutos secos constituyen un tipo de alimento muy interesante por sus propiedades nutricionales. Aportan grasas cardiosaludables, proteínas, fibra, vitaminas y minerales, antioxidantes y fitoesteroles. Entre los frutos secos más saludables podemos destacar las avellanas, almendras y nueces.

Los frutos secos proporcionan energía de larga duración, por lo que son muy adecuados para tomar en el desayuno, media mañana y merienda. Aunque como cualquier alimento debemos tomarlos con moderación. La ración recomendada es entre 30-40g.

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

FRUTOS SECOS

```

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

NUEZ
PISTACHO
ANACARDO
CACAHUETE
ALMENDRA

AVELLANA



”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

Diciembre 2018