

# RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					01 F: Ensalada P: Pescado Rape al horno con ensalada de tomate y cebolla
<b>1ª Semana</b>	<b>04</b> F: Verdura C: Patata P: Carne magra Ejemplos de cenas: Fiambre de pavo relleno de ensalada de patata y pimienta	<b>05</b> F: Ensalada C: Patata P: Huevo Ejemplos de cenas: Huevos fritos con patatas + Ensalada verde	<b>06</b> F: Ensalada C: Cereal P: Pescado Ejemplos de cenas: Ensalada de tomate y zanahoria + Merluza al horno con cuscús	<b>07</b> F: Verdura C: Patata P: Huevo Ejemplos de cenas: Revuelto de espárragos trigueros con gambas+ Patatas fritas	<b>08</b> F: Verdura P: Carne magra Ejemplos de cenas: Conejo en salsa con verduras
<b>2ª Semana</b>	<b>11</b> F: Verdura C: Patata P: Carne magra Ejemplos de cenas: Crema de calabacín y patata + Escalope de cerdo	<b>12</b> F: Verdura C: Patata P: Huevo Ejemplos de cenas: Tortilla de alcachofas con guarnición de patatas	<b>13</b> F: Ensalada C: Cereal P: Pescado Ejemplos de cenas: Pasta salteada + Lenguado al horno con zanahoria y tomate	<b>14</b> F: Verdura P: Carne magra Ejemplos de cenas: Solomillo de pavo marinado con guisantes encebollados	<b>15</b> F: Ensalada C: Cereal P: Huevo Ejemplos de cenas: Tortilla de queso con cebolla y guarnición de arroz frito
<b>3ª Semana</b>	<b>18</b> F: Verdura P: Proteína vegetal Ejemplos de cenas: Acelgas rehogadas + Falafels casero	<b>19</b> F: Ensalada C: Cereal P: Pescado Ejemplos de cenas: Crepe de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	<b>20</b> F: Ensalada P: Huevo Ejemplos de cenas: Ensalada Caprese + Huevo poché	<b>21</b> F: Ensalada C: Cereal P: Pescado Ejemplos de cenas: Sopa de quinoa + Gallo al horno con ensalada de lechuga y zanahoria	<b>22</b> F: Verdura C: Patata P: Carne magra Ejemplos de cenas: Bistec de ternera a la plancha con puré de patata y pimientos
<b>4ª Semana</b>	<b>25</b> F: Ensalada C: Patata P: Pescado Ejemplos de cenas: Ensalada verde + Dorada al horno con patatas	<b>26</b> F: Ensalada C: Cereal P: Huevo Ejemplos de cenas: Huevos villarroy + Ensalada de colores	<b>27</b> F: Verdura P: Carne magra Ejemplos de cenas: Escalopines de pollo con berenjena a la plancha	<b>28</b> F: Verdura C: Patata P: Pescado Ejemplos de cenas: Sepia a la plancha con patatas y pimientos	

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

## Este mes en nuestro menú:

DESCUBRE CON NOSOTROS ALGUNOS EJEMPLOS DE DESAYUNO SALUDABLE

La hora del **recreo** es un buen momento para **reponer energía** y reforzar los alimentos que se han tomado durante el desayuno.

Si se ha realizado un **desayuno equilibrado** se puede complementar en la hora de la media mañana con yogur líquido, frutas sencillas de comer (plátano, manzana), un trozo de queso, un puñado de frutos secos.

Si el **desayuno ha sido flojo**, se podrán incluir dos de los alimentos antes mencionados o incluir algún bocadillo por ejemplo de queso manchego y tomate, jamón serrano, pavo frío.

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

YOGUR  
ALMENDRA  
QUESO  
NUEZ  
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

Febrero 2019