

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES 01	MARTES 02	MIÉRCOLES 03	JUEVES 04	VIERNES 05
	F: Ensalada P: Pescado Ensalada mixta + Bacalao al horno	F: Verdura P: Huevo Tortilla de champiñones + Brócoli salteado	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado Cuscús con zanahoria, maíz y cherrys + Gallo al horno	F: Verdura C: Patata P: Carne magra Escalopines de ternera a la plancha + Menestra con patatas	F: Ensalada C: Patata P: Pescado Sepia a la plancha con patata panadera + Ensalada variada
1ª Semana	08 F: Verdura C: Patata P: Carne magra Lomo de cerdo en salsa de naranja con patatas y verduritas	09 F: Verdura P: Pescado Salmón con eneldo + Pimientos de colores	10 F: Ensalada P: Huevo Huevos escalfados + Ensalada Caprese	11 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado Pescadilla en salsa + Ensalada de quinoa	12 NO LECTIVO
2ª Semana	15 NO LECTIVO	16 NO LECTIVO	17 NO LECTIVO	18 NO LECTIVO	19 NO LECTIVO
3ª Semana	22 NO LECTIVO	23 F: Verdura C: Patata P: Carne magra Filete de ternera a la plancha con patatas dado y champiñones	24 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado Crepe de atún con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	25 F: Verdura P: Huevo Espinacas a la crema + Tortilla francesa	26 F: Verdura P: Pescado Dorada al horno con calabacín asado
4ª Semana	29 F: Verdura C: Patata P: Carne magra Coliflor con patata + Pollo al ajillo	30 F: Ensalada P: Pescado Ensalada de arroz con gambitas y vegetales			

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

Este mes en nuestro menú:

IDEAS PARA DECORAR TU HUEVO DE PASCUA

El **huevo** contiene muchísimas vitaminas, minerales y proteínas: ¡tiene todos los aminoácidos esenciales para nuestro organismo! y esto lo hace muy nutritivo. Además, su contenido energético es relativamente bajo. El huevo es muy bueno como ayuda para las funciones cerebrales. y es un alimento "todo terreno", porque se puede utilizar para preparar recetas tanto saladas como dulces.

¿Sabías que no todos los huevos son blancos? los hay que tienen la cáscara de color café claro, rojo o negro. También el color de la clara puede variar, pero sus propiedades nutricionales son las mismas.



"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

Abril 2019