

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01 FESTIVO	02 FESTIVO	03 NO LECTIVO
1ª Semana	06	07	08	09	10
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Jamón/ Lácteo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Pescado
Ejemplos de cenas	Salmón al microondas con verduras al vapor	Huevos al curry + Ensalada de lechuga, tomate y atún	Endibias con pavo y queso + Guarnición de cuscús	Redondo de ternera en su jugo con puré de patata y zanahorias baby	Ensalada verde + Dorada al horno con patatas
2ª Semana	13	14	15	16	17
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	FESTIVO	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura P: Pescado
Ejemplos de cenas	Crema de calabaza + Chuleta de sajonia	Tostadas con boquerones (pan tostado, tomate en dados, lechuga, boquerones)		Plato combinado: Tortilla de queso con guarnición de arroz y ensalada	Gallo al horno con calabacín asado
3ª Semana	20	21	22	23	24
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Verdura P: Pescado	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Jamón/ Lácteo
Ejemplos de cenas	Brócoli salteado con patatas + Filete de ternera a la plancha	Rape en salsa verde con guisantes y cebolla	Huevos al horno con espinacas, pavo y chalota	Calamares a la plancha + Ensalada de rúcula	Tallarines salteados + Espárragos con jamón y queso
4ª Semana	27	28	29	30	31
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura C: Cereal P: Proteína vegetal
Ejemplos de cenas	Repollo con patata + Roti pavo asado	Caella al horno + Ensalada mixta	Tortilla de patatas, champiñones, pimiento verde y cebolla	Lenguado a la plancha + Ensalada de tomate con orégano	Hamburguesa casera vegetal + Hélices vegetales

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

Este mes en nuestro menú:

ATRÉVETE A PROVAR EL LITCHI (es considerada la fruta exótica más fina del mundo debido a su pequeño tamaño, a su intenso color rojo y su sabor característico)

Las frutas, al igual que las verduras, **nos aportan vitaminas, minerales y fibra**. Las frutas nos apetecen más en esta época cuando empieza el buen tiempo y el calor. Tenemos estos meses gran variedad de frutas diferentes que podemos probar y que tienen diferentes propiedades que las frutas que tomamos en invierno. En zumos o en batidos mezclados encontramos sabores diferentes y divertidos.

También podemos probar frutas en las ensaladas, tendremos más coloridos y variedad, prueba en tus ensaladas, fresas, mango, pera o atrévete a probar otras nuevas como el litchi, el caqui, etc



*” 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

Mayo 2019