

RECOMENDACIONES PARA CENAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	03	04	05	06	07
1ªSemana					
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada c: Cereal P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Jamón/ Lácteo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Gallo en salsa verde con guisantes	Plato combinado: Huevo frito con guarnición de pasta y ensalada	Pez espada a la plancha + Ensañada de canónigos con queso fresco	Bocadillo de jamón + Ensalada de maíz, zanahoria rallada y aceitunas	Filete de pavo a la plancha con coliflor salteada y puré de patata
2ªSemana					
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Carne magra	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado
Ejemplos de cenas	Contramuslo de pollo a la plancha con chalota y patatas	Lubina al horno con ajetes tiernos + Ensalada de tomate	Cazuelita de conejo con verduras	Tortilla de patatas con cebolla y calabacín	Ensalada de temporada + Canelones de atún
3ªSemana					
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Jamón/ Lácteo	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Carne magra	C: Cereal P: Huevo	F: Verdura P: Pescado
Ejemplos de cenas	Salteado mediterráneo de verduras con tacos de jamón + Queso a la plancha	Dorada en salsa de cítricos + Ensalada de rúcula	Carrillera de ternera con pimientos del piquillo	Cuscús salteado con vegetales + Huevo escalfado	Wok de verduras con gambas

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

Este mes en nuestro menú:

APROVECHA EL VERANO PARA COMER MUCHA FRUTA, TE AYUDARÁ A HIDRATARTE POR SU ELEVADO APORTE DE AGUA, ADEMÁS DE LOS NUTRIENTES BENEFICIOSOS QUE YA SABES

EN VERANO, NO TE OLVIDES DE TUS BUENOS HÁBITOS. Este mes terminamos el comedor y empiezan las vacaciones de verano. Durante estos meses tenemos que seguir con nuestros hábitos saludables:

- Toma una dieta variada: equilibrada, variada y suficiente
- Equilibra lo que ingieres y lo que gastas
- Come 5 veces al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- No esperes a tener sed: bebe frecuentemente.

¡¡SÉ ACTIVO Y ANIMA A TODOS A SERLO, HAZ DEPORTE!!

¡Disfruta del verano...Hasta septiembre!



*” 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

JUNIO 2019