

RECOMENDACIONES PARA CENAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	09	10	11	12	13
1ªSemana					
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada c: Patata P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	FIESTA LOCAL	F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Lubina en salsa verde con guisantes	Ensalada mixta + Huevos estrellados	Emperador a la plancha + Ensañada de canónigos con queso fresco		Filete de ternera a la plancha con coliflor salteada y patatas dado
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	Chuletas de pavo marinadas con pimientos y patatas	Bacalao al horno con ajetes tiernos + Ensalada de tomate	Cazuelita de conejo con verduras	Pastel de verduras con patata y huevo	Cuscús con vegetales + Dorada al horno
3ªSemana					
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado
Ejemplos de cenas	Verduritas salteadas con patatas y jamón + Tortilla francesa	Chipirones encebollados + Ensalada de rúcula	Huevos moll + Ensalada de temporada	Jamonicitos de pollo al horno con champiñones y cebolla asada	Tallarines salteados con gambas y cherrys
3ªSemana					
Grupos de alimentos	F: Ensalada c: Patata P: Huevo				
Ejemplos de cenas	Ensalada de aguacate, lechuga y zanahoria + Huevos escalfados				

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

F: Alimentos ricos en fibra

C: Alimentos con predominio de carbohidratos

P: Alimentos con predominio de proteínas

AIZEDA
Nutrición y Seguridad Alimentaria



” *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

SEPTIEMBRE 2019

Los **menús** del comedor escolar han sido diseñados teniendo en cuenta las recomendaciones dadas por la Comunidad de Madrid y supervisados por **especialistas** en nutrición. Las **cenas** recomendadas contienen los grupos de alimentos más adecuados para complementar los platos que los alumnos han comido al mediodía en el comedor escolar. Estos grupos de alimentos se acompañan de una letra que indica el nutriente mayoritario que contienen: