

# RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª Semana</b>					
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas					
<b>2ª Semana</b>	<b>04</b>	<b>05</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>
Grupos de alimentos	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Verdura P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Jamón/ Lácteo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado
Ejemplos de cenas	Sopa de fideos Dorada al horno con ensalada	Crema de espinacas + Filete de ternera con patatas	Chipirones encebollados con pimientos	Coliflor con bechamel + Lacón al horno	Ensalada de quinoa + Salmón la horno
<b>3ª Semana</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Carne magra	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura C: Cereal P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Crema de champiñones + Filete de pollo a la plancha	Tortilla de patatas + Guarnición de pimientos	Pez espada al horno con arroz + Ensalada hortelana	Huevos rellenos de ensaladilla	Escalope de cerdo + Guarnición de calabacín a la plancha
<b>4ª Semana</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Proteína vegetal	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Huevo	C: Patata P: Pescado
Ejemplos de cenas	Hamburguesa casera vegetal con patata cocida	Conejo al ajillo con verduras y patatas	Wok de pasta con vegetales y gambas	Huevo escalfado con patatas cocidas y pimiento morrón	Gallo a horno con patata panadera
<b>5ª Semana</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Grupos de alimentos	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo
Ejemplos de cenas	Emperador en salsa verde + Ensalada con patata	Pizza casera con vegetales y huevo duro	Salteado mediterráneo + Chuleta de pavo a la plancha	Ensalada Caprese + Lubina en papillote	Ensalada de cucús + Tortilla francesa

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

## Este mes en nuestro menú:

¿Quieres conocer con nosotros la gastronomía regional e internacional? Durante el mes de noviembre vamos a descubrir algunos platos típicos de La Comunidad de Madrid, La Rioja, Hungría y China.

Además, el día 4, el primer plato del menú es de origen ecológico (Macarrones ecológicos).

¿Sabías que el pescado azul es bajo en grasa y rico en **omega-3** y yodo? El omega-3 es **necesario para el desarrollo del sistema nervioso central** y te ayuda a tener tanto un buen estado de ánimo como a mantener la concentración mental.

¿Eres capaz de encontrar seis pescados azules en la siguiente sopa de letras?

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



” 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

Noviembre 2019