

RECOMENDACIONES PARA CENAS

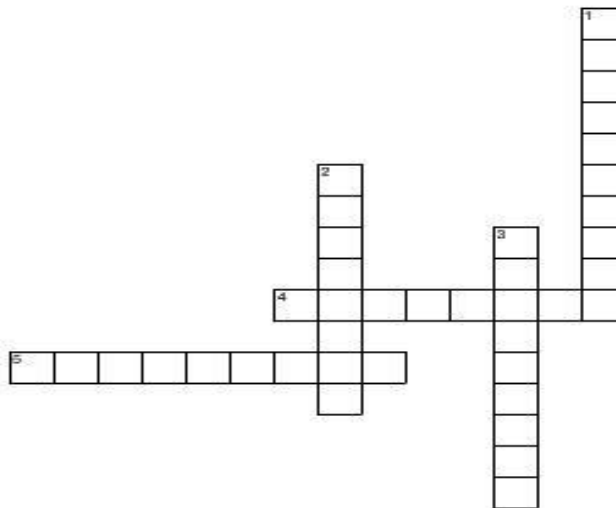
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana					
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas					
2ª Semana	02	03	04	05	06
Grupos de alimentos	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Huevo	FESTIVO
Ejemplos de cenas	Sopa de arroz + Tortilla de calabacín con ensalada	Brocheta de pollo, tomate cherry pimiento y calabacín con guarnición de patatas	Dorada a las finas hierbas con pimientos y patatas	Verduras y patatas al horno + Huevo frito	
3ª Semana	09	10	11	12	13
Grupos de alimentos	FESTIVO	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Cereal P: Jamón/ Lácteo
Ejemplos de cenas		Cinta de lomo a la plancha + Berenjenas gratinadas	Salmón con eneldo y mantequilla + Ensalada variada	Ensalada sencilla + Huevos con bechamel	Cuscús con verduritas + Empedrado de jamón y queso
4ª Semana	16	17	18	19	20
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Proteína vegetal	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Verdura P: Huevo
Ejemplos de cenas	Salteado mediterráneo + Falafels caseros	Gallo en salsa + Ensalada de canónigos con picatostes	Huevos al plato + Ensalada de tomate y aguacate	Sepia a la plancha con cebolla pochada y patata cocida	Tortilla paisana
5ª Semana					
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas					

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

El **azúcar** es un ingrediente fundamental de nuestros postres navideños. Podemos disfrutar de los mismos, pero con moderación y siempre eligiendo la opción más saludable. Resuelve este crucigrama de postres navideños.

Horizontal: 4. Celebramos con ellos la llegada de los Reyes Magos. **5.** Son lo que más formas tienen.

Vertical: 1. Los más famosos son de la Estepa. **2.** Los "duros" son de miel, almendras y azúcar. **3.** Delicioso postre de origen italiano



*"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

Diciembre 2019