

RECOMENDACIONES PARA CENAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1ª Semana

Grupos de alimentos

Ejemplos de cenas

08

F: Verdura C: Patata
P: Carne magra

Sopa juliana + Filete de pavo adobado con patatas dadas

09

F: Verdura
P: Pescado

Rape a la marinera con verduras

10

F: Ensalada C: Cereal
P: Huevo

Tortilla de queso con cebolla y guarnición de arroz frito

2ª Semana

Grupos de alimentos

Ejemplos de cenas

13

F: Verdura C: Patata
P: Carne magra

Contramuslo de pollo a la plancha con champiñones y patatas

14

F: Ensalada C: Cereal
P: Huevo

Sopa de arroz + Huevos rellenos de atún y vegetales

15

F: Ensalada
P: Pescado

Pescadilla al limón con ensalada de la huerta

16

F: Verdura C: Patata
P: Carne magra

Magro de cerdo con pisto de verduras y puré de patata

17

F: Verdura C: Patata
P: Huevo

Crema de calabacín + Tortilla de patata y cebolla

3ª Semana

Grupos de alimentos

Ejemplos de cenas

20

F: Verdura C: Patata
P: Proteína vegetal

Hamburguesa casera vegetal + Patata cocida

21

F: Ensalada
P: Pescado

Ensalada templada con chipirones

22

F: Verdura C: Patata
P: Carne magra

Champiñón al ajillo + Filete de pollo con patatas panadera

23

F: Ensalada
P: Pescado

Lubina encebollada + Ensalada de lechuga y zanahoria

24

F: Ensalada C: Cereal
P: Huevo

Pizza de verduras con huevo + Ensalada mixta

4ª Semana

Grupos de alimentos

Ejemplos de cenas

27

F: Verdura C: Cereal
P: Pescado

Mero en salsa verde con guarnición de cuscús

28

F: Verdura C: Patata
P: Jamón/ Lácteo

Brócoli con patata + Jamón serrano a la plancha

29

F: Ensalada C: Cereal
P: Huevo

Ensalada de plumas con huevo cocido, zanahoria, maíz, tomate y queso fresco

30

F: Verdura C: Patata
P: Carne magra

Escalopines de pavo en salsa con verduritas y patata cocida

31

F: Verdura
P: Pescado

Crema de calabaza y calabacín + Abadejo al horno

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

¿Sabías que las legumbres, cuando se combinan con cereales (por ejemplo, lentejas con arroz), nos aportan proteínas de calidad semejante a la de las carnes?

Son fundamentales en una dieta equilibrada y es conveniente el tomar 2-3 raciones a la semana. Las legumbres también aportan hidratos de carbono, vitaminas hidrosolubles y minerales. Así mismo, las legumbres son una de las fuentes más importantes de fibra en nuestra alimentación."

LAS LEGUMBRES



www.educima.com

ALUBIA
GUISANTE
SOJA

GARBANZO
LENTEJA



"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

Enero 2020