

RECOMENDACIONES PARA CENAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	03	04	05	06	07
1ªSemana					
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Fiambre de pavo relleno de ensalada de patata y pimienta	Huevos estrellados + Ensalada verde	Ensalada de tomate y zanahoria + Gallo al horno con pasta salteada	Revuelto de espárragos trigueros con gambas y patatas	Alitas de pollo asadas con verduras
2ªSemana					
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo
Ejemplos de cenas	Crema de calabacín y patata + Lomo a la plancha	Tortilla de alcachofas con guarnición de patatas	Lenguado al horno con zanahoria, tomate y quinoa	Solomillo de pavo marinado con guisantes encebollados	Tortilla de queso + Ensalada de pasta
3ªSemana					
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Proteína vegetal	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Brócoli con ajada + Falafels caseros	Crepe de atún con ensalada de lechuga, maíz y aguacate	Ensalada Caprese + Huevo poché	Sopa de quinoa + Pescadilla al limón con ensalada mixta	Bistec de ternera a la plancha con puré de patata y pimientos
4ªSemana					
Grupos de alimentos	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra	F: Verdura C: Patata P: Pescado	NO LECTIVO
Ejemplos de cenas	Ensalada verde + Dorada al horno con patatas	Huevos villaroy + Ensalada de colores	Escalopines de cerdo con berenjena a la plancha	Sepia a la plancha con patatas y pimientos	

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: 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

Febrero 2020

Las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes. Por ello se recomienda consumirlas diariamente y de forma variada. La mejor manera de aprovechar todas sus vitaminas y minerales es consumirlas en crudo, solas o en ensalada.

¿Sabías que el tomate procede de América del Sur y que cuando los españoles lo introdujeron en Europa se creía que era venenoso? Esta creencia desapareció y gracias a ello podemos beneficiarnos de las vitaminas de este alimento que nos ayudan, entre otras cosas, a protegernos de los rayos solares.