

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				01 F: Verdura P: Jamón/ Lácteo Acelgas rehogadas con jamón y queso gratinado	02 F: Ensalada C: Patata P: Pescado Gallo al horno con patatas panadera + Ensalada variada
1ªSemana	05 F: Verdura C: Patata P: Carne magra Ejemplos de cenas: Escalopines de pavo en salsa de naranja con verduras y patatas	06 F: Ensalada P: Huevo Huevos rellenos de atún y vegetales	07 F: Ensalada P: Pescado Pescadilla al horno + Ensalada de lechuga con remolacha	08 F: Ensalada C: Cereal P: Huevo Tortilla francesa + Ensalada de pasta	09 F: Verdura C: Patata P: Carne magra Albóndigas de ternera en salsa con patata cocida
2ªSemana	12 FESTIVO	13 F: Verdura P: Huevo Brócoli con ajada + Tortilla de queso	14 F: Verdura C: Patata P: Pescado Lubina al horno con zanahorias baby y cebolla + Patata panadera	15 F: Ensalada C: Cereal P: Huevo Huevos moll + Ensalada de tomate y aguacate	16 F: Verdura P: Jamón/ Lácteo Guisantes con jamón + Empedrado de jamón y queso
3ªSemana	19 F: Verdura P: Pescado Ejemplos de cenas: Pan de pita, relleno de atún, tomate en rodajas finas, lechuga, aceitunas negras)	20 F: Verdura C: Patata P: Carne magra Conejo en salsa de verduras con patatas	21 F: Ensalada C: Cereal P: Huevo Tallarines salteados con verduras + Huevo frito	22 F: Verdura P: Pescado Dorada a las finas hierbas + Calabacín asado	23 F: Verdura C: Patata P: Carne magra Chuletillas de cordero con patatas y pimientos del piquillo
3ªSemana	26 F: Ensalada c: Patata P: Huevo Ejemplos de cenas: Ensalada verde + Revuelto de setas y patatas	27 F: Ensalada P: Pescado Mejillones en salsa marinera + Ensalada mixta	28 F: Ensalada P: Jamón/ Lácteo Endibias con fiambre de pavo al papillote	29 F: Verdura P: Carne magra Berenjenas rellenas con carne picada de ternera	30 F: Ensalada P: Pescado Bacalao en salsa verde + Ensalada de lechuga y zanahoria

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas



La leche y los lácteos son una importante fuente de calcio y vitaminas que ayudan a formar y mantener nuestros huesos. Entre las vitaminas de la leche destaca la B2 (proporciona energía a las células) y la vitamina A (fortalece los huesos y la vista). Se recomienda tomar 2-3 raciones al día.

Tal vez hayas oído hablar de “leches vegetales” como la de soja, avena o almendras, pero en realidad su denominación correcta es **bebida vegetal**, dejando el término “leche” únicamente para aquellas que tengan origen animal.



*” 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

OCTUBRE 2020