

# RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª Semana</b>		<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Grupos de alimentos		F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas		Emperador a la plancha + Ensañada de canónigos con queso fresco	Revuelto de ajetes y gambas + Ensalada de tomate	Brocheta de rape y verduritas	Filete de ternera a la plancha con coliflor salteada y patatas dado
<b>2ª Semana</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Carne magra	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado
Ejemplos de cenas	Chuletas de pavo marinadas con pimientos y patatas	Bacalao al horno con habitas + Ensalada de colores	Cazuelita de conejo con verduras	Pastel de verduras con patata y huevo	Cuscús con vegetales + Dorada al horno
<b>3ª Semana</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado
Ejemplos de cenas	Verduritas salteadas con patatas y jamón + Tortilla francesa	Chipirones encebollados + Ensalada de escarola	Huevos moll + Ensalada de temporada	Jamonicitos de pollo al horno con champiñones y cebolla	Tallarines salteados con gambas y cherrys
<b>3ª Semana</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>		
Grupos de alimentos	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado		
Ejemplos de cenas	Ensalada de aguacate, lechuga y zanahoria + Huevos frito	Hamburguesa de ternera con judías verdes salteadas	Atún en salsa de tomate + Ensalada mixta		

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

Los **menús** del comedor escolar han sido diseñados teniendo en cuenta las recomendaciones dadas por la Comunidad de Madrid y supervisados por **especialistas** en nutrición. Las **cenas** recomendadas contienen los grupos de alimentos más adecuados para complementar los platos que los alumnos han comido al mediodía en el comedor escolar. Estos grupos de alimentos se acompañan de una letra que indica el nutriente mayoritario que contienen:

**F:** Alimentos ricos en fibra  
**C:** Alimentos con predominio de carbohidratos  
**P:** Alimentos con predominio de 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

SEPTIEMBRE 2020