

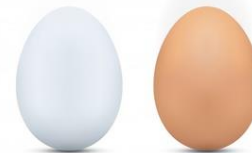
RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ªSemana	02	03	04	05	06
Grupos de alimentos	FESTIVO	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado
Ejemplos de cenas		Salteado mediterráneo + Chuleta de pavo a la plancha	Ensalada campera con huevo cocido	Crema de espinacas + Filete de pollo con patatas	Ensalada Caprese + Lubina en papillote
2ªSemana	09	10	11	12	13
Grupos de alimentos	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Jamón/ Lácteo	F: Verdura P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Tortilla de patatas con ensalada mixta	Lomitos de jurel al horno con calabaza asada	Chipirones enharinados con cebolla y pimientos	Coliflor con bechamel + Lacón al horno	Brocheta de pavo con verduras
3ªSemana	16	17	18	19	20
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Carne magra	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Huevo	F: Verdura P: Pescado
Ejemplos de cenas	Crema de champiñones + Alitas de pollo al horno	Huevos estrellados + Guarnición de pimientos	Gallo al horno + Ensalada hortelana	Huevos en salsa cazadora con champiñones	Espárragos trigueros con ajetes y gambas
4ªSemana	23	24	25	26	27
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado
Ejemplos de cenas	Pechugas de pollo con pisto de verduras	Wok de pasta con vegetales y sepia	Patatas rellenas de verduritas y carne picada de ave	Revuelto de jamón y queso + Ensalada de colores	Crepe relleno de vegetales y atún
5ªSemana	30				
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra				
Ejemplos de cenas	Solomillo de cerdo a la plancha con patatas al horno y verduras				

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

El huevo contiene muchísimas vitaminas, minerales y proteínas: ¡tiene todos los aminoácidos esenciales para nuestro organismo! y esto lo hace muy nutritivo. Además, su contenido energético es relativamente bajo. El huevo es muy bueno como ayuda para las funciones cerebrales. y es un alimento “todo terreno”, porque se puede utilizar para preparar recetas tanto saladas como dulces.

¿Sabías que no todos los huevos son blancos? Los hay que tienen la cáscara de color café claro, rojo o negro. También el color de la clara puede variar, pero sus propiedades nutricionales son las mismas.



” 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

Noviembre 2020