RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ªSemana	**01**	**02**	**03**	**04**	**05**
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado
Ejemplos de cenas	Solomillo de pavo a la plancha con ensalada de patata y pimiento	Huevos estrellados + Ensalada verde	Ensalada de tomate y zanahoria y espirales de colores + Gallo al horno	Revuelto de espárragos trigueros con gambas	Ensalada variada + Sopa de fideos con pescado
2ªSemana	**08**	**09**	**10**	**11**	**12**
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura P: Pescado	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada P: Huevo
Ejemplos de cenas	Crema de calabacín y patata + Filete de pollo a la plancha	Tortilla de alcachofas + Ensalada de escarola	Lubina al horno con champiñones, cebolla y zanahoria	Cinta de lomo a la plancha con guisantes encebollados	Tortilla de queso + Ensalada de tomate y aguacate
3ªSemana	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Proteína vegetal	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	NO LECTIVO
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 + Dorada al limón con ensalada mixta	
4ªSemana	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**
Grupos de alimentos	NO LECTIVO	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas		Filete de aguja de cerdo con coliflor rehogada y patata	Rape en salsa verde con guisantes y espárragos	Sopa de quinoa con huevo cocido + Ensalada de colores	Bistec de ternera a la plancha con puré de patata y pimientos

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

Los **frutos secos** constituyen un tipo de alimento muy interesante por sus propiedades nutricionales. Aportan **grasas cardiosaludables, proteínas**, **fibra**, **vitaminas y minerales**, **antioxidantes** y **fitoesteroles**. Entre los frutos secos más saludables podemos destacar las avellanas, almendras y nueces.

Los frutos secos proporcionan energía de larga duración, por lo que son muy adecuados para tomar en el desayuno, media mañana y merienda. Aunque como cualquier alimento debemos tomarlos con moderación. La **ración** recomendada es entre **30-40g**.

En cumplimiento del Reglamento (UE) 1169/2011 la información de alérgenos está disponible en la cocina del centro

AIZEA
Nutrición y Seguridad Alimentaria

COLEGIO VILLA DE MÓSTOLES

" Colegio bilingüe "Villa de Móstoles"

Seriedad, Experiencia y Compromiso educativo desde hace 50 años

E. Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato

DIRECCIÓN

C/ Camino Humanes, 40
28938 Móstoles (Madrid)
Teléfono: 91 645 30 55
secretaria@cbvm.net

MENÚ

Febrero 2021