

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ªSemana	01	02	03	04	05
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo
Ejemplos de cenas	Huevos al plato con guisantes y patatas	Merluza al ajillo + Ensalada variada	Tortilla de calabacín	Wok de verduras con tiras de pavo a la plancha	Pizza casera con vegetales y huevo
2ªSemana	08	09	10	11	12
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Ensalada P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Huevo
Ejemplos de cenas	Hamburguesa de pavo con champiñones rehogados	Brocheta de gambón y sepia + Ensalada campera	Revuelto de queso + Ensalada de tomate y aguacate	Solomillo de ternera a la plancha + Ensalada mixta	Huevos estrellados con patatas + Ensalada mixta
3ªSemana	15	16	17	18	19
Grupos de alimentos	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Carne magra	F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Jamón/Lácteo	FESTIVO
Ejemplos de cenas	Merluza a la vizcaína + Ensalada de escarola	Brocheta de pollo, tomate cherry pimiento y calabacín	Rape en salsa con verduras	Espárragos trigueros salteados con jamón + Ensalada verde	
4ªSemana	22	23	24	25	26
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Carne magra	NO LECTIVO
Ejemplos de cenas	Palometa con pisto de verduras	Tostada casera con vegetales y huevo escalfado	Ensalada templada con jamón y langostinos	Chuleta de cerdo a la plancha con rodajas de berenjena asada	
5ªSemana	29	30	31		
Grupos de alimentos	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		
Ejemplos de cenas					

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

¿Sabías que existen dos tipos de carnes? Podemos distinguir entre carnes rojas y blancas.

Entre las carnes rojas encontramos la de vaca, buey o ternera y entre las blancas el pollo, el pavo o el conejo.

Las carnes son una importante fuente de vitaminas, proteínas y minerales.

Las carnes rojas aportan hierro, pero hay que tener cuidado con su consumo; se aconseja de manera ocasional. Las carnes blancas, tienen la ventaja de aportar menos grasa que las rojas, y se pueden incluir con más frecuencia.



AIZEDA



*” 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

Marzo 2021