

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana				01	02
Grupos de alimentos				VACACIONES DE SEMANA SANTA	VACACIONES DE SEMANA SANTA
Ejemplos de cenas					
2ª Semana	05	06	07	08	09
Grupos de alimentos	VACACIONES DE SEMANA SANTA	F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Huevo
Ejemplos de cenas		Caballa con pisto de verduras	Ensalada murciana + Huevo frito	Lubina al horno + Ensalada de tomate y aguacate	Tortilla de calabacín y cebolla
3ª Semana	12	13	14	15	16
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura P: Huevo	: Ensalada P: Pescado	F: Verdura C: Cereal P: Jamón/ Lácteo
Ejemplos de cenas	Parrillada de verduras + Solomillo de cerdo con patatas	Sopa de fideos con picatostes y huevo + Ensalada César	Huevos al plato con verduras	Lenguadina al horno con ensalada de temporada	Pizza casera de jamón, queso y vegetales
4ª Semana	19	20	21	22	23
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Verdura P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Bacalao al horno con cebolla, zanahoria y champiñones	Ensalada completa con quinoa y huevo cocido	Salteado de lomo con patatas y espárragos verdes	Menestra de verduras con huevo frito	Brócoli gratinado + Alitas de pollo al horno especiadas
5ª Semana	26	27	28	29	30
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado
Ejemplos de cenas	Coliflor al ajoarriero + Tortilla francesa	Solomillo de ternera con rodajas de berenjena a la plancha	Sepia a la plancha con ensalada mixta	Huevo escalfado + Ensalada Caprese	Lenguado al limón + Ensalada de colores

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas



” 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

Abril 2021

Las **proteínas** son un nutriente esencial en la dieta que debe aportarse a través de distintas fuentes:

Fuente animal: carne, pescado, marisco huevo y lácteos.

Fuente vegetal: legumbre, frutos secos, cereales como la quinoa y semillas como la chía.

Este nutriente es esencial ya que cumple funciones estructurales dedicadas a construir, reparar y mantener distintas estructuras corporales: desde los músculos y órganos hasta los huesos, piel, pelo, etc. así como funciones reguladoras.