

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	03 FESTIVO				
		11	12	13	14
Ejemplos de cenas		F: Ensalada P: Huevo Tortilla campesina con ensalada de tomate y aguacate	F: Ensalada C: Patata P: Pescado Ensalada campera con atún	F: Verdura P: Huevo Revuelto de espárragos trigueros y champiñones	F: Verdura P: Pescado Lubina al horno en cama de verduras
	3ªSemana	17	18	19	20
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Gazpacho + Jamoncitos de pollo al horno	Ensalada de arroz con vegetales y huevo cocido	Dorada al horno con ensalada mixta	Tortilla de queso + Ensalada Caprese	Solomillo de ternera a la plancha con brócoli al ajillo
	4ªSemana	24	25	26	27
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Proteína vegetal	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura P: Huevo
Ejemplos de cenas	Coliflor rehogada + Falafels caseros	Truchas al horno con patata panadera + Ensalada de escarola	Huevos rellenos de vegetales	Sopa de quinoa + Pescadilla al limón con ensalada mixta	Tortilla de alcachofas
	5ªSemana	31			
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne				
Ejemplos de cenas	Alitas de pollo al horno con calabaza y patatas asadas				

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

¿Sabes que la **Dieta Mediterránea** es más que comer una serie de alimentos? debemos consumir frecuentemente alimentos de origen vegetal (verduras, legumbres, frutas), de manera más moderada pescado, carnes blancas, huevos y lácteos y excepcionalmente carnes rojas.

Pero la dieta mediterránea es mucho más, es un estilo de vida. Engloba también la práctica de ejercicio físico, las recetas tradicionales (paella, gazpacho, etc), comer con la familia y consumir productos locales. ¡Practica este estilo de vida!



” *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

Mayo 2020