

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana		01	02	03	04
Grupos de alimentos		F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Ensalada C: Patata P: Carne magra
Ejemplos de cenas		Huevos estrellados + Ensalada de cuscús	Ensalada de tomate y zanahoria + Gallo al horno	Revuelto de espárragos trigueros con gambas + Ensalada de pasta	Filete de pavo a la plancha con patata panadera + Ensalada variada
2ª Semana	07	08	09	10	11
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	Cazuelita de conejo en salsa jardinera	Tortilla de queso + Ensalada de tomate y aguacate
3ª Semana	14	15	16	17	18
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Proteína vegetal	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Pescado
Ejemplos de cenas	Brócoli con ajada + Falafels caseros	Crepe de atún con ensalada de lechuga, maíz y aguacate	Ensalada Caprese + Huevo poché	Sopa de crostones + Dorada al limón con ensalada mixta	Trucha a la navarra con patata cocida
4ª Semana	21	22	23	24	25
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Pescado
Ejemplos de cenas	Solomillo de pavo a la plancha con ensalada de patata y pimiento	Sepia a la plancha con ensalada mixta	Filete de aguja de cerdo a la plancha con ensalada verde	Ensalada de espirales de colores con vegetales y huevo cocido	Dorada al horno + Berenjena y patata asada

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

Este mes en nuestro menú:

APROVECHA EL VERANO PARA COMER MUCHA FRUTA, TE AYUDARÁ A HIDRARTARTE POR SU ELEVADO APORTE DE AGUA, ADEMÁS DE LOS NUTRIENTES BENEFICIOSOS QUE YA SABES

EN VERANO, NO TE OLVIDES DE TUS BUENOS HÁBITOS. Este mes terminamos el comedor y empiezan las vacaciones de verano. Durante estos meses tenemos que seguir con nuestros hábitos saludables:

- Toma una dieta variada: equilibrada, variada y suficiente
- Equilibra lo que ingieres y lo que gastas
- Come 5 veces al día: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
- No esperes a tener sed: bebe frecuentemente.

¡¡SÉ ACTIVO Y ANIMA A TODOS A SERLO, HAZ DEPORTE!!



*” 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

JUNIO 2021