

# RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					01 F: Ensalada P: Pescado Gallo al horno + Ensalada variada
<b>1ªSemana</b>	<b>04</b> F: Verdura C: Patata P: Carne magra Ejemplos de cenas: Escalopines de pavo en salsa de naranja con verduras y patatas	<b>05</b> F: Ensalada P: Huevo Ejemplos de cenas: Huevos rellenos de atún y vegetales	<b>06</b> F: Ensalada P: Pescado Ejemplos de cenas: Mero al horno + Ensalada de lechuga con remolacha	<b>07</b> F: Verdura C: Patata P: Huevo Ejemplos de cenas: Pastel de espinacas y huevo	<b>08</b> F: Verdura C: Cereal P: Carne magra Ejemplos de cenas: Fingers de pollo caseros con parrilla de calabacín y berenjena
<b>2ªSemana</b>	<b>11</b> NO LECTIVO	<b>12</b> FESTIVO	<b>13</b> F: Verdura C: Patata P: Pescado Ejemplos de cenas: Lubina al horno con zanahorias baby y cebolla + Patata panadera	<b>14</b> F: Ensalada P: Huevo Ejemplos de cenas: Tortilla de espárragos + Ensalada de tomate y aguacate	<b>15</b> F: Verdura P: Jamón/ Lácteo Ejemplos de cenas: Guisantes con jamón y huevo + Queso fresco
<b>3ªSemana</b>	<b>18</b> F: Verdura P: Pescado Ejemplos de cenas: Pan de pita, relleno de atún, tomate en rodajas finas, lechuga, aceitunas negras)	<b>19</b> F: Verdura C: Patata P: Carne magra Ejemplos de cenas: Conejo en salsa de verduras con patatas	<b>20</b> F: Ensalada C: Cereal P: Huevo Ejemplos de cenas: Tallarines salteados con verduras + Huevo frito	<b>21</b> F: Verdura P: Proteína vegetal Ejemplos de cenas: Falafels caseros con pisto de verduras	<b>22</b> F: Verdura P: Pescado Ejemplos de cenas: Sepia a la plancha con pimientos del padrón
<b>3ªSemana</b>	<b>25</b> F: Verdura c: Patata P: Huevo Ejemplos de cenas: Tortilla de patata y calabacín	<b>26</b> F: Ensalada P: Pescado Ejemplos de cenas: Mejillones en salsa marinera + Ensalada mixta	<b>27</b> F: Ensalada P: Pescado Ejemplos de cenas: Dorada al horno con ensalada mixta	<b>28</b> F: Verdura P: Carne magra Ejemplos de cenas: Berenjenas rellenas con carne picada de ternera	<b>29</b> F: Ensalada C: Patata P: Huevo Ejemplos de cenas: Huevos estrellados con patatas + Ensalada de tomate y sésamo

## ¿CÓMO INTRODUCIR LAS LEGUMBRES EN EL MENÚ DE LOS MÁS PEQUEÑOS?

**Platos de cuchara.** Podemos elaborar platos de legumbre con verduras y algún tipo de cereal, mejor si es integral, como lentejas o alubias con arroz.

**Los guisantes también son legumbres.** Para los niños se pueden preparar en una crema, añadir en sopas, con jamón o con arroz.

**Ensaladas de legumbres.** Una buena opción es añadir legumbres a ensaladas de arroz, de pasta o ensaladas a base de patata cocida.

**Hummus.** Es un plato sencillo que sorprende a los más pequeños ya que por su aspecto no parece que estén comiendo legumbre. Se le suele añadir un poco de zumo de limón, lo que es interesante destacar porque la vitamina C ayuda a absorber el hierro presente en las legumbres.

**Hamburguesas y croquetas.** Bastará con prepararlas, una vez cocidas las legumbres, tal y como se hacen las de carne. A la masa para hacer las hamburguesas o croquetas se les puede añadir arroz, verduras como cebolla o zanahoria, se le puede poner también patata cocida para darle consistencia y luego empanarlas con huevo y pan rallado.

## ENCUENTRA 5 TIPOS DE LEGUMBRE

### LEGUMBRES

K	D	L	E	J	C	X	T	Y	V	I	U	V	C
N	S	E	T	D	I	V	I	R	W	N	M	Z	I
H	J	S	G	A	R	B	A	N	Z	O	S	O	K
S	M	O	S	Q	A	L	U	B	I	A	S	B	S
O	F	J	U	Y	X	Z	N	Z	W	J	M	O	E
T	P	A	Q	L	X	H	E	F	H	V	I	A	X
R	M	B	H	L	K	P	R	Z	V	Y	S	A	A
F	K	K	Y	K	U	M	N	P	I	A	C	U	V
U	K	L	T	Q	F	L	E	N	T	E	J	A	S
U	Q	M	R	K	E	W	A	G	U	I	F	D	F
N	U	H	S	V	E	C	U	S	T	E	K	A	L
C	B	U	G	L	G	U	I	S	A	N	T	E	S
A	D	H	O	J	C	Z	S	E	B	O	B	D	M
W	S	V	D	I	T	D	H	F	D	I	C	I	A



*” 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

OCTUBRE 2021