

RECOMENDACIONES PARA CENAS

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