

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana		07	08	09	10
Grupos de alimentos		F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo
Ejemplos de cenas		Mero a la plancha + Ensañada de canónigos con queso fresco	Revuelto de ajetes y gambas + Verduritas asadas	Solomillo de ternera a la plancha con salteado de calabacín y patata	Pizza casera vegetal con huevo
2ª Semana	13	14	15	16	17
Grupos de alimentos	FESTIVO	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Verdura P: Pescado
Ejemplos de cenas		Bacalao al horno con habitas + Ensalada de colores	Bocadillo vegetal con huevo	Wok de verduras con patatas y tiras de pavo a la plancha	Salteado de langostinos con puntas de espárrago verde
3ª Semana	20	21	22	23	24
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra	F: Verdura P: Huevo
Ejemplos de cenas	Pastel de huevo patata y espinacas	Chipirones encebollados + Ensalada de escarola	Huevos moll + Ensalada de temporada	Jamonicitos de pollo al horno con champiñones y cebolla	Tortilla de calabacín y cebolla
3ª Semana	27	28	29	30	
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura P: Carne magra	F: Verdura P: Huevo	
Ejemplos de cenas	Menestra de verduras con huevo frito	Ensalada mixta + Ventresca de merluza a la andaluza	Pollo en salsa jardinera	Tortilla campesina + Champiñones al ajillo	

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

Los **menús** del comedor escolar han sido diseñados teniendo en cuenta las recomendaciones dadas por la Comunidad de Madrid y supervisados por **especialistas** en nutrición. Las **cenas** recomendadas contienen los grupos de alimentos más adecuados para complementar los platos que los alumnos han comido al mediodía en el comedor escolar. Estos grupos de alimentos se acompañan de una letra que indica el nutriente mayoritario que contienen:

F: Alimentos ricos en fibra
C: Alimentos con predominio de carbohidratos
P: Alimentos con predominio de proteínas

AIZEA
Nutrición y Seguridad Alimentaria



” Colegio bilingüe
” Villa de Móstoles ”

Seriedad, Experiencia y Compromiso educativo desde hace 50 años

E. Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato



DIRECCIÓN

C/ Camino Humanes, 40
28938 Móstoles (Madrid)
Teléfono: 91 645 30 55
secretaria@cbvm.net

MENÚ

SEPTIEMBRE 2021