

# RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª Semana</b>			<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>
Grupos de alimentos			F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Pescado
Ejemplos de cenas			Sopa de estrellitas + Tortilla de calabacín con ensalada	Brocheta de pollo, tomate cherry pimiento y calabacín con guarnición de patatas	Dorada a las finas hierbas con patata cocida y ensalada variada
<b>2ª Semana</b>	<b>06</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>
Grupos de alimentos	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado
Ejemplos de cenas				Coliflor con ajada + Huevos con bechamel	Calamares en salsa + Ensalada mixta
<b>3ª Semana</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Proteína vegetal	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Verdura P: Huevo
Ejemplos de cenas	Salteado mediterráneo + Falafels caseros	Gallo en salsa + Ensalada de canónigos con picatostes	Huevos al plato + Parrillada de verduras	Sepia a la plancha con cebolla pochada y patata cocida	Tortilla paisana
<b>4ª Semana</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>		
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Carne magra		
Ejemplos de cenas	Jamonicitos de pollo en salsa de mostaza con batata al horno y champiñones	Lubina con picada de ajo y perejil + Ensalada de escarola con naranja	Cinta de lomo a la plancha con mis de setas salteadas		
<b>5ª Semana</b>					
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas					

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

## ¿CÓMO HACER UN ROSCÓN DE REYES MÁS SALUDABLE?

1. Sustituye harina refinada por harina de mejor calidad: puedes escoger la versión integral de la harina de trigo, harina de avena, de quinoa, de centeno...
2. Utilizar lácteos semidesnatados o adicionarles claras de huevo, queso fresco.
3. Endulzar el roscón de la forma más sana posible: añadiéndole dátiles, plátano o puré de manzana y quitando el azúcar.
4. Sustituir la mantequilla que suele llevar el clásico roscón por aceite de oliva virgen extra, crema de cacahuete o de almendra casera.
5. Reemplazar la fruta escarchada que recubre el roscón por frutas secas y desecadas como nueces, orejones, pasas o almendras.



*” 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

Diciembre 2021

