

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	01	02	03	04	06
Grupos de alimentos	FESTIVO	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Verdura P: Pescado
Ejemplos de cenas		Salteado mediterráneo + Chuleta de pavo a la plancha	Ensalada de quinoa con huevo cocido y vegetales	Crema de espinacas + Filete de pollo con patatas	Lubina en papillote con verduras asadas
2ª Semana	09	10	11	12	13
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Jamón/ Lácteo	F: Verdura P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Tortilla de patatas, cebolla y champiñones	Lomitos de jurel al horno con calabaza asada	Chipirones enharinados con cebolla y pimientos	Coliflor con bechamel + Lacón al horno	Brocheta de pavo con verduras
3ª Semana	16	17	18	19	20
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Carne magra	F: Verdura P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Crema de champiñones + Alitas de pollo al horno	Huevos al plato + Guarnición de pimientos	Gallo al horno + Ensalada hortelana	Revuelto de espárragos y patatas cuadro + Ensalada mixta	Parrillada de berenjena y calabacín + Conejo en salsa
4ª Semana	23	24	25	26	27
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado
Ejemplos de cenas	Pechugas de pollo con pisto de verduras	Wok de pasta con vegetales y sepia	Patatas rellenas de verduritas y carne picada de ave	Revuelto de jamón y queso + Ensalada de colores	Crepe relleno de vegetales y atún
5ª Semana	29	30			
Grupos de alimentos	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra			
Ejemplos de cenas	Colas de rape al horno + Ensalada de tomate y aguacate	Solomillo de cerdo a la plancha con patatas al horno y verduras			

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas



IDEAS DE DESAYUNO PARA LLEVAR AL COLEGIO

Fruta entera o troceada: plátanos, uvas, fresas, mandarina, melón sandía, frambuesas...

Bocatas de pan integral preferiblemente (alternar pan blanco e integral como opción):

- De queso fresco y tomate
- De cacao y plátano
- De aguacate y tomate
- De lechuga tomate y atún
- De jamón serrano o fiambre de pavo
- De tortilla
- De hummus

Frutos secos:

- Tostados o naturales sin sal: nueces, anacardos, almendras, avellanas, pistachos...
- En forma de crema untados en el pan: cacahuete, anacardos, cacao y avellana...

Bizcochos, magdalenas o galletas caseras.



*"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

Noviembre 2021

