

RECOMENDACIONES PARA CENAS

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------|---|---|---|---|---|
| 1ª Semana | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Grupos de alimentos | F: Verdura P: Carne magra | F: Ensalada P: Huevo | F: Verdura C: Patata P: Carne magra | F: Ensalada P: Pescado | F: Verdura C: Patata P: Huevo |
| Ejemplos de cenas | Rotti de pavo con verduritas | Huevos rellenos de atún y vegetales | Sopa juliana + Filete de lomo a la plancha con patatas dado | Lubina al horno + Ensalada de tomate y aguacate | Menestra de verduras con patatas cuadro y huevo frito |
| 2ª Semana | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| Grupos de alimentos | F: Verdura C: Patata P: Pescado | F: Verdura C: Cereal P: Jamón/ Lácteo | F: Ensalada P: Pescado | F: Verdura C: Patata P: Huevo | F: Verdura P: Pescado |
| Ejemplos de cenas | Mero en salsa verde con guarnición patatas y espárragos trigueros | Brócoli con ajada + Flamenquines de jamón y queso caseros | Pescadilla al limón con ensalada de la huerta | Parrillada de verduras + Tortilla de patata y cebolla | Brocheta de rape con pimientos, cebolla y berenjena |
| 3ª Semana | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| Grupos de alimentos | F: Verdura P: Proteína vegetal | F: Ensalada P: Pescado | F: Ensalada C: Patata P: Huevo | F: Ensalada P: Carne magra | F: Verdura C: Patata P: Pescado |
| Ejemplos de cenas | Falafels caseros con champiñones al ajillo | Ensalada templada con chipirones | Huevos estrellados con patatas + Ensalada mixta | Cinta de lomo asada con ajitos + Ensalada Caprese | Dorada al horno con berenjena asada y patata panadera |
| 4ª Semana | 31 | | | | |
| Grupos de alimentos | F: Verdura P: Huevo | | | | |
| Ejemplos de cenas | Pisto de verduras con huevo escaolado | | | | |

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

¿CÓMO INTRODUCIR LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS EN NUESTROS MENÚS DE FORMA DIVERTIDA?

Presentarlo de forma divertida y atractiva: "dibujando" paisajes o figuritas con los vegetales, ofreciendo varias verduras de colores y formas diversas, o bien sirviendo la comida en platos de sus personajes de animación favoritos.

Un estudio elaborado en la Universidad de Cornell (EE.UU) sugirió que **cambiar el nombre durante varios días a las verduras** incrementaba su consumo entre los niños. Por ejemplo: las zanahorias pasaron a ser "zanahorias de visión de rayos X", el brócoli, "brócoli de puño poderoso" o "pequeños arbolitos sabrosos", las judías verdes se convirtieron en "judías verdes locas".

Hacer la compra con los niños es una idea fantástica para involucrarles en la elección de las verduras que desean comer (mostrarles varias opciones y que ellos elijan la que más le apetece, suele dar buenos resultados a la hora de aceptar con más ganas las verduras), así como mostrarles la amplia variedad de vegetales que existen, animándoles a probar cosas nuevas.



*"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

Enero 2022