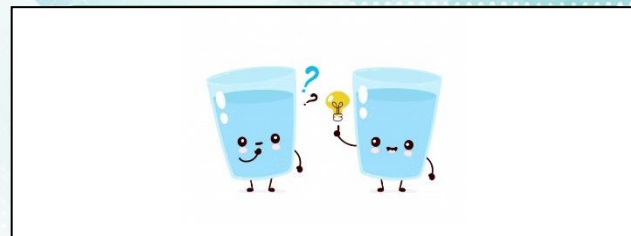


# RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª Semana</b>		<b>01</b>	<b>02</b>	<b>03</b>	<b>04</b>
Grupos de alimentos		F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra	F: Verdura P: Pescado
Ejemplos de cenas		Merluza al ajillo + Ensalada variada	Tortilla de calabacín	Wok de verduras con tiras de pavo a la plancha	Lubina al horno con champiñones y chalota
<b>2ª Semana</b>	<b>07</b>	<b>08</b>	<b>09</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Ensalada P: Carne magra	F: Ensalada C: Patata P: Huevo
Ejemplos de cenas	Hamburguesa de pavo con zanahorias baby caramelizadas	Brocheta de gambón y sepia + Ensalada campera	Revuelto de queso + Ensalada de tomate y aguacate	Solomillo de ternera a la plancha + Ensalada mixta	Huevos estrellados con patatas + Ensalada mixta
<b>3ª Semana</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
Grupos de alimentos	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Carne magra	F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Jamón/Lácteo	F: Verdura P: Huevo
Ejemplos de cenas	Merluza a la vizcaína + Ensalada de escarola	Brocheta de pollo, tomate cherry pimienta y calabacín	Rape en salsa con verduras	Espárragos trigueros salteados con jamón + Ensalada verde	Pisto de verduras con huevo frito
<b>4ª Semana</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Pescado	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada P: Pescado	F: Verdura P: Huevo
Ejemplos de cenas	Palometa con pisto de verduras	Tostada casera con vegetales y huevo escalfado	Alitas de pollo al horno con brócoli al ajillo	Ensalada de tomate + Gallo a la plancha con ajitos	Coliflor con bechamel + Revuelto de verduras
<b>5ª Semana</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada P: Pescado	F: Ensalada C: Patata P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra	
Ejemplos de cenas	Huevos al plato con guisantes y patatas	Dorada al horno con ensalada mixta	Ensalada Caprese + Tortilla de patata	Bistec de ternera con berenjena a la plancha	

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas



**AIZEDA**



*” 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**

**Marzo 2022**

El **agua** es el componente principal de nuestro cuerpo y sin el que no puede subsistir, además representa las dos terceras partes del mismo. Al nacer, aproximadamente el 75% de nuestro cuerpo es agua y en la edad adulta este porcentaje disminuye hasta aproximadamente el 60%.

**Beber agua es esencial para nuestro organismo** por diversas razones: es el principal ingrediente para llevar a cabo los procesos fisiológicos de la digestión, absorción y eliminación de desechos metabólicos no digeribles, así como necesario para mantener el sistema circulatorio a punto. Además, actúa como medio de transporte de nutrientes y todas las sustancias corporales.