

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ªSemana					01 F: Ensalada P: Pescado Lenguadina al horno con ensalada de temporada
2ªSemana	04 F: Verdura C: Patata P: Carne magra Ejemplos de cenas: Parrillada de verduras + Solomillo de cerdo con patatas	05 F: Verdura P: Pescado Caballa con pisto de verduras	06 F: Ensalada P: Huevo Ensalada murciana + Huevo frito	07 F: Verdura P: Jamón/Lácteo Pastel de espinacas gratinado con taquitos de jamón	08 NO LECTIVO
3ªSemana	11 VACACIONES DE SEMANA SANTA	12 VACACIONES DE SEMANA SANTA	13 VACACIONES DE SEMANA SANTA	14 VACACIONES DE SEMANA SANTA	15 VACACIONES DE SEMANA SANTA
4ªSemana	18 NO LECTIVO	19 F: Verdura P: Carne magra Tiras de pollo a la plancha con tricolor de pimientos	20 F: Ensalada C: Cereal P: Huevo Crepe vegetal con, lechuga, zanahoria, maíz y huevo cocido	21 F: Verdura C: Patata P: Carne magra Puntas de espárrago con patatas cuadro + Bistec de ternera a la plancha	22 F: Verdura P: Pescado Brócoli gratinado + Bocaditos de sepia
5ªSemana	25 F: Verdura P: Huevo Coliflor al ajoarriero + Huevo poché	26 F: Ensalada P: Pescado Salmón al horno con eneldo + Ensalada variada	27 F: Verdura C: Patata P: Carne magra Hamburguesa de ternera con pimiento verde y patatas	28 F: Ensalada P: Huevo Tortilla de champiñones + Ensalada Caprese	29 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado Lenguado al limón + Ensalada de colores

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

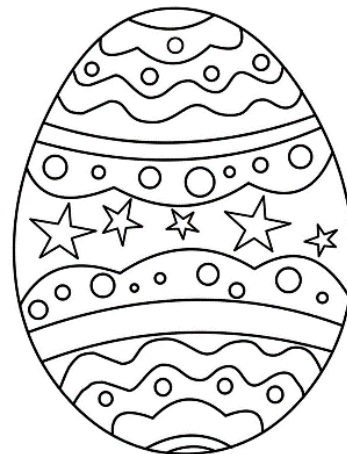
CURIOSIDADES DEL HUEVO

El color de los huevos no importa, da igual si son blanco o morenos. El color sólo depende de la raza de la gallina y ambos tienen las mismas propiedades, son el mismo alimento y por tanto tienen el mismo sabor.

Para comprobar si un huevo está fresco, sumérgelo en un cuenco con agua fría y 120 gramos de sal. Si se hunde está en perfectas condiciones de consumo. Si flota, no.

Un huevo duro estará en su punto a los 12 minutos de cocción. Podrás pelarlo con más facilidad y sin quemarte si lo pones bajo el chorro de agua fría.

Si quieres que tus tortillas o revueltos sean mucho más esponjosos añade a los huevos una vez los hayas batido una pizca de harina de maíz, de levadura o un chorrito de leche.



*” 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

Abril 2022