

RECOMENDACIONES PARA CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ªSemana	02	03	04	05	06
Grupos de alimentos	FESTIVO	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura P: Pescado	F: Verdura P: Carne magra
Ejemplos de cenas		Escalopines de pavo con berenjena a la plancha	Tortilla de champiñones + Ensalada de pasta	Langostinos salteados con pimientos tricolor	Contramuslo de pollo con zanahorias baby caramelizadas
2ªSemana	09	10	11	12	13
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada P: Huevo	F: Ensalada C: Patata P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra
Ejemplos de cenas	Lomo a la plancha con parrillada de verduras y patatas asadas	Tortilla campesina con ensalada de tomate y aguacate	Ensalada campera con atún	Revuelto de espárragos trigueros + Ensalada de tomate con aguacate	Hamburguesa de ave con arbolitos de brócoli salteado
3ªSemana	16	17	18	19	20
Grupos de alimentos	FESTIVO	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra	F: Ensalada P: Huevo	F: Verdura P: Carne magra
Ejemplos de cenas		Ensalada de arroz con vegetales y huevo cocido	Solomillo de pollo al ajillo con guisantes	Tortilla de queso + Ensalada Caprese	Solomillo de ternera a la plancha con coliflor rehogada
4ªSemana	23	24	25	26	27
Grupos de alimentos	F: Verdura P: Proteína vegetal	F: Verdura C: Patata P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Ensalada P: Huevo
Ejemplos de cenas	Espinacas con ajitos + Falafels caseros	Trucha al horno con patata panadera y cebolla asada	Huevos rellenos de vegetales	Sopa de quinoa + Pescadilla al limón con ensalada mixta	Huevos estrellados + Ensalada mixta
5ªSemana	30	31			
Grupos de alimentos	F: Verdura C: Patata P: Carne	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo			
Ejemplos de cenas	Alitas de pollo al horno con calabaza y patatas asadas	Crepe vegetal con huevo cocido			

F: Fibra - C: Carbohidratos - P: Proteínas

C	P	G	I	K	S	C
E	A	A	Y	S	B	U
R	S	L	F	D	P	S
E	T	L	U	P	K	C
A	A	E	G	A	I	Ú
L	B	T	Z	N	D	S
U	W	A	U	M	L	F

Encuentra en esta sopa de letras 5 alimentos que habitualmente contienen gluten: **pasta, pan, galleta, cereal, cuscús.**



” *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

Mayo 2022