NOVIEMBRE 2022

RECOMENDACIONES PARA CENAS

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana		01 FESTIVO	02 F: Ensalada P: Pescado	03 F: Verdura P: Carne magra	04 F: Verdura C: Patata P: Pescado
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas			Merluza al horno con ensalada variada	Alitas de pollo con pisto de verduras	Calamares guisados con patata cocida y pimientos
2ª Semana	07 F: Verdura C: Patata P: Carne magra	08 F: Verdura P: Pescado	09 F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	10 F: Ensalada P: Pescado	11 F: Verdura C: Cereal P: Huevo
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas	Lomo en salsa con guisantes y patatas cuadro	Dorada a la molinera con verduritas	Bocadillo integral vegetal con huevo duro	Salmón al papillote con ensalada de tomate	Salteado de arroz al wok con verduritas y huevo
3ª Semana	14 F: Verdura P: Carne magra	15 F: Ensalada P: Pescado	16 F: Ensalada C: Cereal P: Carne magra	17 F: Ensalada C: Patata P: Pescado	18 F: Verdura P: Carne magra
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas	Crema de verduras + pechuga de pollo estilo provenzal	Ensalada variada + Truchas con jamón	Pan de pita relleno de tiras de pollo, aguacate, mayonesa y lechuga	Patatas rellenas de atún y vegetales	Chuletas de pavo marinada con brócoli al ajillo
4ª Semana	21 F: Verdura P: Huevo	22 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	23 F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	24 F: Ensalada P: Pescado	25 F: Verdura C: Patata P: Proteína vegetal
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas	Tortilla de calabacín	Buñuelos de bacalao con ensalada de colores	Ensalada de pasta con huevo	Gallo a la plancha con ajitos + Ensalada variada	Hamburguesa de espinacas y calabaza con patatas gajo
5ª Semana	28 F: Ensalada P: Huevo	29 F: Verdura P: Carne magra	30 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado		
Grupos de alimentos					
Ejemplos de cenas	Ensalada Caprese + Tortilla de queso	Filete de ternera en salsa jardinera	Boquerones rebozados + Ensalada de rúcula, cherrys y queso fresco		

El **agua** es considerada la bebida más **saludable** del mundo porque nos ayuda a mantenernos **hidratados** y a tener un buen estado de salud. Es un recurso mundial que debe ser cuidado, ya que es esencial para la **agricultura**, la **supervivencia de los seres vivos** y **para la alimentación**.

¿**Sabías que** diariamente nuestro organismo pierde líquidos en sus funciones rutinarias? Esta pérdida se acentúa cuando practicamos algún tipo de **ejercicio físico**. Si no reponemos esos líquidos a tiempo, podemos sufrir **deshidratación** e incluso problemas serios para nuestra salud.

Las **cenas** recomendadas contienen los **grupos de alimentos** más **adecuados** para complementar los platos que los alumnos han comido al mediodía en el comedor escolar.

Colegio bilingüe "Villa de Móstoles"

Seriedad, Experiencia y Compromiso educativo desde hace 50 años

E. Infantil, Primaria, Secundaria, Bachillerato

Dirección
C/ Camino Humanes, 40
28938 Móstoles
(Madrid)
Teléfono: 91 645 30 55