MARZO 2023

RECOMENDACIONES PARA CENAS

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana – Grupos de alimentos			01 F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	02 F: Ensalada P: Pescado	03 F: Verdura C: Patata P: Carne magra
1ª Semana – Ejemplos de cenas			Tallarines con huevo duro y vegetales	Lubina al horno con ensalada de tomate	Magro en salsa jardinera con patatas y verduras
2ª Semana – Grupos de alimentos	06 F: Verdura P: Huevo	07 F: Ensalada C: Patata P: Pescado	08 F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	09 F: Verdura C: Patata P: Carne magra	10 F: Verdura P: Pescado
2ª Semana – Ejemplos de cenas	Menestra de verduras con huevo frito	Salmón al papillote con patata panadera y ensalada variada	Ensalada Caprese + Sopas de fideos con huevo	Hamburguesa de pavo con patatas y calabacín	Parrillada de verduras + Chipirones a la plancha
3ª Semana – Grupos de alimentos	13 F: Ensalada P: Huevo	14 F: Verdura P: Carne magra	15 F: Verdura P: Huevo	16 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	17 F: Verdura C: Patata P: Carne magra
3ª Semana – Ejemplos de cenas	Tortilla de queso + Ensalada San Isidro	Filete de pavo a la plancha con guisantes encebollados	Tortilla campera	Tacos de sepia enharinados + Ensalada de colores	Jamoncitos de pollo al horno con champiñones y patatas
4ª Semana – Grupos de alimentos	20 FESTIVO	21 F: Verdura C: Patata P: Carne magra	22 F: Ensalada P: Huevo	23 F: Verdura P: Pescado	24 F: Verdura C: Cereal P: Huevo
4ª Semana – Ejemplos de cenas		Tricolor de pimientos con tiras de ternera y patatas cuadro	Revuelto de espinacas con ensalada verde	Caballa al horno con cebolla asada	Pizza casera con huevo y verduras
5ª Semana – Grupos de alimentos	27 F: Verdura P: Carne magra	28 F: Ensalada P: Huevo	29 F: Ensalada C: Patata P: Pescado	30 F: Verdura P: Carne magra	31 NO LECTIVO
5ª Semana – Ejemplos de cenas	Chuleta de pavo a la plancha con brócoli rehogado	Cazuelita de huevos con ensalada ce lechuga, maíz	Colas de rape al limón con patata panadera y ensalada	Bistec de ternera a la plancha con alcachofas rehogadas	

Los **cereales integrales** son aquellos que se encuentran en su estado natural (mantienen todas las partes del grano, mientras que los cereales refinados solo conservan una parte, el endoespermo), y por tanto preservan todas sus características nutricionales originales.

El principal beneficio es el **aporte de fibra**, lo que facilita el tránsito intestinal, ayuda a evitar problemas de estreñimiento… Además, contienen carbohidratos complejos, la liberación de glucosa se produce más lentamente, por lo que los niveles de energía se mantienen más estables, sin picos, algo muy positivo para los niños. También aportan mayor contenido en vitaminas y minerales que los cereales refinados. Ejemplos: **arroz integral**, **pasta integral**, **pan integral**…

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