

MAYO 2023

RECOMENDACIONES PARA CENAS

Semana	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1ª Semana</b>	01 FESTIVO	02 FESTIVO	03 F: Verdura P: Carne magra Cinta de lomo con pisto de verduras	04 F: Ensalada P: Huevo Tortilla francesa con puntas de espárrago y ensalada verde	05 F: Verdura C: Patata P: Pescado Calamares guisados con patata cocida y cebolla
<b>2ª Semana</b>	08 F: Verdura C: Patata P: Carne magra Pechuga de pavo en salsa con guisantes y patatas cuadro	09 F: Ensalada P: Pescado Dorada a la molinera con ensalada de tomate	10 F: Ensalada C: Cereal P: Huevo Bocadillo integral vegetal con huevo duro	11 F: Ensalada P: Pescado Trucha al horno con ensalada mixta	12 F: Verdura C: Patata P: Huevo Huevos estrellados con patatas y pimientos del padrón
<b>3ª Semana</b>	15 FESTIVO	16 F: Verdura P: Carne magra Jamoncitos de pollo al horno con champiñones y cebolla	17 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado Pan de pita relleno de gambas, aguacate, mayonesa de lima y lechuga	18 F: Ensalada C: Patata P: Huevo Tortilla de patata con ensalada Caprese	19 F: Verdura P: Pescado Brócoli rehogado + Boquerones en tempura
<b>4ª Semana</b>	22 F: Verdura P: Huevo Tortilla de calabacín	23 F: Ensalada C: Patata P: Pescado Bacalao al ajoarriero con ensalada mixta	24 F: Ensalada C: Cereal P: Huevo Ensalada de pasta con huevo	25 F: Ensalada P: Pescado Gallo a la plancha con ajitos + Ensalada variada	26 F: Verdura C: Patata P: Proteína vegetal Falafel con patatas gajo y salsa de tomate
<b>5ª Semana</b>	29 F: Ensalada P: Huevo Ensalada ilustrada + Tortilla de queso	30 F: Ensalada C: Cereal P: Pescado Ensalada de arroz con atún y vegetales	31 F: Ensalada P: Huevo Revuelto de gulas + Ensalada de colores		



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 Móstoles  
(Madrid)  
Teléfono: 91 645 30 55

RECETA CREMA DE CACAO SALUDABLE

Ingredientes:

- 150gr Anacardos naturales
- 80gr Miel cruda o 2 dátiles
- 55gr Cacao puro en polvo
- 110gr Agua

Elaboración:

1. Hornea los anacardos durante 8-9 minutos a 180°C, con calor arriba y abajo y sin aire. Vigila que no se tuesten en exceso.
2. Tritura los anacardos hasta obtener una crema. El objetivo es obtener una crema lo más lisa posible.
3. Añade el resto de los ingredientes y tritura igual que en el anterior paso.
4. Cuando obtengas una crema uniforme pasarla a un recipiente para que la puedas conservar.

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.

