



# MENÚ MENSUAL

1 CICLO INF1  
FEBRERO



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Puré de pollo	2	Puré de ternera	3	Puré de pescado	4	Puré de pollo	5	Puré de ternera	6
Yogur		Yogur		Yogur		Yogur		Yogur	
Puré de ternera	9	Puré de pescado	10	Puré de pollo	11	Puré de pescado	12	Puré de pollo	13
Yogur		Yogur		Yogur		Yogur		Yogur	
Puré de pollo	16	Puré de ternera	17	Puré de pescado	18	Puré de pollo	19	Puré de ternera	20
Yogur		Yogur		Yogur		Yogur		Yogur	
Puré de ternera	23	Puré de pescado	24	Puré de pollo	25	Puré de ternera	26	Puré de pollo	27
Yogur		Yogur		Yogur		Yogur		Yogur	
	1		2		3		4		5

## PAUTAS PARA UNA CENA EQUILIBRADA



La cena debe ser una comida completa, pero ligera para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía.

Constara de un primero, un segundo y un postre.

Debe complementar el resto de las ingestas del día. por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida

	SI EN LA COMIDA...	EN LA CENA...
PRIMEROS	Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinada u hortalizas crudas
	Verduras	Arroz/pasta o patatas
SEGUNDOS	Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescados o huevos
	Pescado	carne magra o huevo
	Huevo	Pescado o carne
POSTRES	Fruta	Lácteo o fruta
	Lácteo	Fruta

► Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior

► El agua debe ser la bebida de elección frente a zumos o refrescos

► Una dieta equilibrada debe ser variada para poder asegurarnos un buen aporte de todos los nutrientes

► Es recomendable ingerir alimentos frescos y de temporada. favoreciendo el consumo de frutas, hortalizas y legumbres

► Es importante realizar entre 4 o 5 comidas al día intentando no saltarnos una de las más importantes. el desayuno.

► No podemos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada