



# MENÚ MENSUAL

1 CICLO INF1

FEBRERO



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

Constará 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