



MENÚ MENSUAL

1 CICLO INF2 FEBRERO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espagueti napolitana Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta Bocadillo de pavo Calorías : 710	2 Fideuá de marisco Palometa al horno Salsa de tomate Castilla Fruta Leche y galletas de cereales Calorías: 715	3 Judías blancas con chorizo Salchichas de pollo Ensalada mixta Fruta o yogur Bocadillo de york Calorías: 721	4 Crema de calabacín Lomitos de halibut Champiñón con jamón Fruta Leche y fruta Calorías : 712	5 Arroz tres delicias Albóndigas de pollo en salsa Ensalada con atún Fruta Bocadillo de queso Calorías : 750
Lentejas castellanas Huevos fritos Patatas fritas Fruta Bocadillo de pavo Calorías : 726	9 Macarrones integrales con chorizo Chuleta de sajonia Ensalada mixta Fruta Leche y galletas de cereales Calorías : 712	10 Patatas con ragut Abadejo a la andaluza Ensalada con atún Fruta o yogur Bocadillo de york Calorías : 706	11 Ensalada campera Hamburguesa Castilla Brócoli y coliflor Fruta Leche y fruta Calorías : 705	12 Cocido Completo Fruta Bocadillo de queso Calorías: 766
Espirales con atún Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta Bocadillo de pavo Calorías : 726	16 Patatas con costillas Lacón a la gallega Ensalada mixta Fruta Leche y galletas de cereales Calorías : 712	17 Crema de zanahoria Bacalao orly Pisto manchego Fruta o yogur Bocadillo de york Calorías : 706	18 Sopa de picadillo Lomo a la plancha en salsa Brócoli y coliflor Fruta Leche y fruta Calorías : 715	19 Arroz con pollo Merluza en salsa verde Almejas y gambas Fruta Bocadillo de queso Calorías : 721
Lentejas jardinera Huevos rotos con jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta Bocadillo de pavo Calorías: 722	23 Coditos carbonara Merluza a la andaluza Ensalada con atún Fruta Leche y galletas de cereales Calorías : 712	24 Arroz con costillas Salmón a la plancha Trigueros salteados Fruta o yogur Bocadillo de york Calorías : 712	25 Judías verdes con jamón Pollo asado Patatas fritas Fruta Leche y fruta Calorías : 705	26 Cocido Completo Fruta Pan y chocolate Calorías: 766
	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 cocinadas u hortalizas crudas
	Verduras	Arroz/pasta o patatas
SEGUNDOS	Carne (vacío, cerdo, aves)	Pescados o huevos
	Pescado	carne magra o huevo
	Huevo	Pescado o carne
POSTRES	Fruta	Lácteos o fruta
	Lácteos	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