



# MENÚ MENSUAL

FEBRERO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espagueti napolitana 2 Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías: 810	Fideuá de marisco 3 Palometa al horno Salsa de tomate Castilla Fruta Calorías: 815	Judías blancas con chorizo 4 Salchichas de pollo Ensalada mixta Fruta o yogur Calorías: 821	Crema de calabacín 5 Lomitos de halibut Champiñón con jamón Fruta Calorías: 812	Arroz tres delicias 6 Albóndigas de pollo en salsa Ensalada con atún Fruta Calorías: 850
Lentejas castellanas 9 Huevos fritos Patatas fritas Fruta Calorías: 826	Macarrones integrales con chorizo 10 Chuleta de sajonia Ensalada mixta Fruta Calorías: 812	Patatas con ragut 11 Abadejo a la andaluza Ensalada con atún Fruta o yogur Calorías: 806	Ensalada campera 12 Hamburguesa Castilla Brócoli y coliflor Fruta Calorías: 805	Cocido 13 Completo Fruta Calorías: 866
Espirales con atún 16 Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías: 826	Patatas con costillas 17 Lacón a la gallega Ensalada mixta Fruta Calorías: 812	Crema de zanahoria 18 Bacalao orly Pisto manchego Fruta o yogur Calorías: 806	Sopa de picadillo 19 Lomo a la plancha en salsa Brócoli Fruta Calorías: 815	Arroz con pollo 20 Merluza en salsa verde Almejas y gambas Fruta Calorías: 821
Lentejas jardinera 23 Huevos rotos con jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías: 822	Coditos carbonara 24 Merluza a la andaluza Ensalada con atún Fruta Calorías: 812	Arroz con costillas 25 Salmón a la plancha Trigueros salteados Fruta o yogur Calorías: 812	Judías verdes con jamón 26 Pollo asado Patatas fritas Fruta Calorías: 805	Cocido 27 Completo Fruta Calorías: 866
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 mas importantes: el desayuno.

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