



MENÚ MENSUAL

5º y 6º EP - 1º y 2º ESO

FEBRERO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Espagueti napolitana 2</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 910</p>	<p>Fideuá de marisco 3</p> <p>Palometa al horno</p> <p>Salsa de tomate Castilla</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 915</p>	<p>Judías blancas con chorizo 4</p> <p>Salchichas de pollo</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta o yogur</p> <p>Calorías: 921</p>	<p>Crema de calabacín 5</p> <p>Lomitos de halibut</p> <p>Champiñón con jamón</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 912</p>	<p>Arroz tres delicias 6</p> <p>Albóndigas de pollo en salsa</p> <p>Ensalada con atún</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 950</p>
<p>Lentejas castellanas 9</p> <p>Huevos fritos</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 926</p>	<p>Macarrones integrales con chorizo 10</p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 912</p>	<p>Patatas con ragut 11</p> <p>Abadejo a la andaluza</p> <p>Ensalada con atún</p> <p>Fruta o yogur</p> <p>Calorías: 906</p>	<p>Ensalada campera 12</p> <p>Hamburguesa Castilla</p> <p>Brócoli y coliflor</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 905</p>	<p>Cocido 13</p> <p>Completo</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 966</p>
<p>Espirales con atún 16</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 926</p>	<p>Patatas con costillas 17</p> <p>Lacón a la gallega</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 912</p>	<p>Crema de zanahoria 18</p> <p>Bacalao orly</p> <p>Pisto manchego</p> <p>Fruta o yogur</p> <p>Calorías: 906</p>	<p>Sopa de picadillo 19</p> <p>Lomo a la plancha en salsa</p> <p>Brócoli</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 915</p>	<p>Arroz con pollo 20</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Almejas y gambas</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 921</p>
<p>Lentejas jardinera 23</p> <p>Huevos rotos con jamón</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 922</p>	<p>Coditos carbonara 24</p> <p>Merluza a la andaluza</p> <p>Ensalada con atún</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 912</p>	<p>Arroz con costillas 25</p> <p>Salmón a la plancha</p> <p>Trigueros salteados</p> <p>Fruta o yogur</p> <p>Calorías: 912</p>	<p>Judías verdes con jamón 26</p> <p>Pollo asado</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 905</p>	<p>Cocido 27</p> <p>Completo</p> <p>Fruta</p> <p>Calorías: 966</p>
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