



MENÚ MENSUAL

5º y 6º EP - 1º y 2º ESO

FEBRERO



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