



MENÚ MENSUAL

3º y 4º ESO -BACH

FEBRERO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Espagueti napolitana Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate York y queso Fruta Calorías: 1010	2 Fideuá de marisco Palometa al horno Salsa de tomate Castilla Tomate y cebolla Fruta Calorías: 1015	3 Judías blancas con chorizo Salchichas de pollo Ensalada mixta Arroz basmati Fruta o yogur Calorías: 1021	4 Crema de calabacín Lomitos de halibut Champiñón con jamón Ensalada mixta Fruta Calorías: 1012	5 Arroz tres delicias Albóndigas de pollo en salsa Ensalada con atún Coliflor salteada Fruta Calorías: 1050
Lentejas castellanas Huevos fritos Patatas fritas Jamón y queso Fruta Calorías: 1026	9 Macarrones integrales con chorizo Chuleta de sajonia Ensalada mixta Verduras al wok Fruta Calorías: 1012	10 Patatas con ragut Abadejo a la andaluza Ensalada con atún Setas al ajillo Fruta o yogur Calorías: 1006	11 Ensalada campera Hamburguesa Castilla Brócoli y coliflor Ensaladilla rusa Fruta Calorías: 1005	12 Cocido Completo Fruta Calorías: 1066
Espirales con atún Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Pavo y queso Fruta Calorías: 1026	16 Patatas con costillas Lacón a la gallega Ensalada mixta Revuelto de ajititos Fruta Calorías: 1012	17 Crema de zanahoria Bacalao orly Pisto manchego Ensalada mixta Fruta o yogur Calorías: 1006	18 Sopa de picadillo Lomo a la plancha en salsa Brócoli Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías: 1015	19 Arroz con pollo Merluza en salsa verde Almejas y gambas Ensalada de pimientos con atún Fruta Calorías: 1021
Lentejas jardinera Huevos rotos con jamón Ensalada de lechuga y tomate Lacón y queso Fruta Calorías: 1022	23 Coditos carbonara Merluza a la andaluza Ensalada con atún Brócoli y coliflor Fruta Calorías: 1012	24 Arroz con costillas Salmón a la plancha Trigueros salteados Tomate y cebolla Fruta o yogur Calorías: 1012	25 Judías verdes con jamón Pollo asado Patatas fritas Ensaladilla rusa Fruta Calorías: 1005	26 Cocido Completo Fruta Calorías: 1066
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 (vaca, 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