



MENÚ MENSUAL

3º y 4º ESO -BACH

FEBRERO



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Espagueti napolitana 2 Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate York y queso Fruta Calorías: 1010</p>	<p>Fideuá de marisco 3 Palometa al horno Salsa de tomate Castilla Tomate y cebolla Fruta Calorías: 1015</p>	<p>Judías blancas con chorizo 4 Salchichas de pollo Ensalada mixta Arroz basmati Fruta o yogur Calorías: 1021</p>	<p>Crema de calabacín 5 Lomitos de halibut Champiñón con jamón Ensalada mixta Fruta Calorías: 1012</p>	<p>Arroz tres delicias 6 Albóndigas de pollo en salsa Ensalada con atún Coliflor salteada Fruta Calorías: 1050</p>
<p>Lentejas castellanas 9 Huevos fritos Patatas fritas Jamón y queso Fruta Calorías: 1026</p>	<p>Macarrones integrales con chorizo 10 Chuleta de sajonia Ensalada mixta Verduras al wok Fruta Calorías: 1012</p>	<p>Patatas con ragut 11 Abadejo a la andaluza Ensalada con atún Setas al ajillo Fruta o yogur Calorías: 1006</p>	<p>Ensalada campera 12 Hamburguesa Castilla Brócoli y coliflor Ensaladilla rusa Fruta Calorías: 1005</p>	<p>Cocido 13 Completo Fruta Calorías: 1066</p>
<p>Espirales con atún 16 Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Pavo y queso Fruta Calorías: 1026</p>	<p>Patatas con costillas 17 Lacón a la gallega Ensalada mixta Revuelto de ajetes Fruta Calorías: 1012</p>	<p>Crema de zanahoria 18 Bacalao orly Pisto manchego Ensalada mixta Fruta o yogur Calorías: 1006</p>	<p>Sopa de picadillo 19 Lomo a la plancha en salsa Brócoli Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías: 1015</p>	<p>Arroz con pollo 20 Merluza en salsa verde Almejas y gambas Ensalada de pimientos con atún Fruta Calorías: 1021</p>
<p>Lentejas jardinera 23 Huevos rotos con jamón Ensalada de lechuga y tomate Lacón y queso Fruta Calorías: 1022</p>	<p>Coditos carbonara 24 Merluza a la andaluza Ensalada con atún Brócoli y coliflor Fruta Calorías: 1012</p>	<p>Arroz con costillas 25 Salmón a la plancha Trigueros salteados Tomate y cebolla Fruta o yogur Calorías: 1012</p>	<p>Judías verdes con jamón 26 Pollo asado Patatas fritas Ensaladilla rusa Fruta Calorías: 1005</p>	<p>Cocido 27 Completo Fruta Calorías: 1066</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