



# MENÚ MENSUAL



| LUNES                                                                                                                               | MARTES                                                                                                                                          | MIÉRCOLES                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2<br>Guisantes con jamón<br>Tortilla de patatas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta<br>Bocadillo de pavo<br>Calorías : 710     | 3<br>Crema de zanahoria<br>Hamburguesa de pollo<br>Ensalada con atún<br>Fruta<br>Leche y galletas de cereales<br>Calorías: 715                  | 4<br>Espagueti bolognesa<br>Lomitos de halibut<br>Ensalada mixta<br>Fruta o yogur<br>Bocadillo de york<br>Calorías: 721           | 5<br>Sopa maravilla<br>Magro con tomate<br>Patata cocida<br>Fruta<br>Leche y fruta<br>Calorías : 718            | 6<br>Judías verdes con tomate<br>Merluza en salsa verde<br>Almejas y gambas<br>Fruta<br>Bocadillo de queso<br>Calorías : 714 |
| 9<br>Lentejas castellanas<br>Huevos rotos con jamón<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta<br>Bocadillo de pavo<br>Calorías : 726 | 10<br>Macarrones integrales con chorizo<br>Salmón al horno<br>Trigueros salteados<br>Fruta<br>Leche y galletas de cereales<br>Calorías : 714    | 11<br>Sopa de picadillo<br>Lomo empanado<br>Ensalada con atún<br>Fruta o yogur<br>Bocadillo de york<br>Calorías : 706             | 12<br>Guisantes con jamón<br>Delicias de pollo<br>Arroz basmati<br>Fruta<br>Leche y fruta<br>Calorías: 712      | 13<br>Crema de verduras<br>Bacalao al horno<br>Pisto manchego<br>Fruta<br>Bocadillo de queso<br>Calorías : 705               |
| 16<br>Arroz a la cubana<br>Huevos fritos<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta<br>Bocadillo de pavo<br>Calorías : 722            | 17<br>Judías blancas con compango<br>Abadejo a la andaluza<br>Ensalada mixta<br>Fruta<br>Leche y galletas de cereales<br>Calorías : 712         | 18<br>Crema de calabaza<br>Muslitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Fruta o yogur<br>Bocadillo de york<br>Calorías : 706     | 19<br>Paella de verduras<br>Lomitos de halibut<br>Ensaladilla rusa<br>Fruta<br>Leche y fruta<br>Calorías : 715  | 20<br>Patatas con bacalao<br>Merluza a la marinera<br>Almejas y gambas<br>Fruta<br>Bocadillo de queso<br>Calorías : 705      |
| 23<br>Lentejas jardinera<br>Tortilla de patatas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta<br>Bocadillo de pavo<br>Calorías: 715      | 24<br>Arroz con secreto y trigueros<br>Palometa al horno<br>Salsa de tomate Castilla<br>Fruta<br>Leche y galletas de cereales<br>Calorías : 718 | 25<br>Espagueti con queso<br>Ragut de ternera<br>Alcachofas y champiñones<br>Fruta o yogur<br>Bocadillo de york<br>Calorías : 712 | 26<br>Ensalada cesar<br>Aletas de pollo asadas<br>Brócoli y coliflor<br>Fruta<br>Leche y fruta<br>Calorías: 716 | 27<br>Crema de verduras<br>Merluza en salsa verde<br>Almejas y gambas<br>Fruta<br>Bocadillo de queso<br>Calorías: 705        |
| 30<br>SEMANA<br>SANTA                                                                                                               | 31<br>SEMANA<br>SANTA                                                                                                                           | 1<br>SEMANA<br>SANTA                                                                                                              | 2<br>SEMANA<br>SANTA                                                                                            | 3<br>SEMANA<br>SANTA                                                                                                         |

## 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 podernos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada