



# MENÚ MENSUAL



| LUNES                                                                                                         | MARTES                                                                                                        | MIÉRCOLES                                                                                                  | JUEVES                                                                                        | VIERNES                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2                                                                                                             | 3                                                                                                             | 4                                                                                                          | 5                                                                                             | 6                                                                                                     |
| Guisantes con jamón<br>Tortilla de patatas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta<br><br>Calorías : 810     | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa de pollo<br>Ensalada con atún<br>Fruta<br><br>Calorías: 815                 | Espagueti bolognesa<br>Lomitos de halibut<br>Ensalada mixta<br>Fruta o yogur<br><br>Calorías: 821          | Sopa maravilla<br>Magro con tomate<br>Patata cocida<br>Fruta<br><br>Calorías : 818            | Judías verdes con tomate<br>Merluza en salsa verde<br>Almejas y gambas<br>Fruta<br><br>Calorías : 814 |
| 9                                                                                                             | 10                                                                                                            | 11                                                                                                         | 12                                                                                            | 13                                                                                                    |
| Lentejas castellanas<br>Huevos rotos con jamón<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta<br><br>Calorías : 826 | Macarrones integrales con chorizo<br>Salmón al horno<br>Trigueros salteados<br>Fruta<br><br>Calorías : 814    | Sopa de picadillo<br>Lomo empanado<br>Ensalada con atún<br>Fruta o yogur<br><br>Calorías : 806             | Guisantes con jamón<br>Delicias de pollo<br>Arroz basmati<br>Fruta<br><br>Calorías : 805      | Crema de verduras<br>Bacalao al horno<br>Pisto manchego<br>Fruta<br><br>Calorías: 812                 |
| 16                                                                                                            | 17                                                                                                            | 18                                                                                                         | 19                                                                                            | 20                                                                                                    |
| Arroz a la cubana<br>Huevos fritos<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta<br><br>Calorías : 822             | Judías blancas con compango<br>Abadejo a la andaluza<br>Ensalada mixta<br>Fruta<br><br>Calorías : 812         | Crema de calabaza<br>Muslitos de pollo asados<br>Patatas fritas<br>Fruta o yogur<br><br>Calorías : 806     | Paella de verduras<br>Lomitos de halibut<br>Ensaladilla rusa<br>Fruta<br><br>Calorías : 815   | Patatas con bacalao<br>Merluza a la marinera<br>Almejas y gambas<br>Fruta<br><br>Calorías : 866       |
| 23                                                                                                            | 24                                                                                                            | 25                                                                                                         | 26                                                                                            | 27                                                                                                    |
| Lentejas jardinera<br>Tortilla de patatas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta<br><br>Calorías: 815       | Arroz con secreto y trigueros<br>Palometa al horno<br>Salsa de tomate Castilla<br>Fruta<br><br>Calorías : 818 | Espagueti con queso<br>Ragut de ternera<br>Alcachofas y champiñones<br>Fruta o yogur<br><br>Calorías : 812 | Ensalada cesar<br>Alitas de pollo asadas<br>Brócoli y coliflor<br>Fruta<br><br>Calorías : 805 | NO<br><br>LECTIVO                                                                                     |
| 30                                                                                                            | 31                                                                                                            | 1                                                                                                          | 2                                                                                             | 3                                                                                                     |
| SEMANA<br><br>SANTA                                                                                           | SEMANA<br><br>SANTA                                                                                           | SEMANA<br><br>SANTA                                                                                        | SEMANA<br><br>SANTA                                                                           | SEMANA<br><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