



MENÚ MENSUAL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Guisantes con jamón Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta Bocadillo de pavo Calorías : 710	Crema de zanahoria Hamburguesa de pollo Ensalada con atún Fruta Leche y galletas de cereales Calorías : 715	Espagueti bolognesa Lomitos de halibut Ensalada mixta Fruta o yogur Bocadillo de york Calorías : 721	Sopa maravilla Magro con tomate Patata cocida Fruta Leche y fruta Calorías : 718	Judías verdes con tomate Merluza en salsa verde Almejas y gambas Fruta Bocadillo de queso Calorías : 714
Lentejas castellanas Huevos rotos con jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta Bocadillo de pavo Calorías : 726	Macarrones integrales con chorizo Salmón al horno Trigueros salteados Fruta Leche y galletas de cereales Calorías : 714	Sopa de picadillo Lomo empanado Ensalada con atún Fruta o yogur Bocadillo de york Calorías : 706	Guisantes con jamón Delicias de pollo Arroz basmati Fruta Leche y fruta Calorías : 712	Crema de verduras Bacalao al horno Pisto manchego Fruta Bocadillo de queso Calorías : 705
Arroz a la cubana Huevos fritos Ensalada de lechuga y tomate Fruta Bocadillo de pavo Calorías : 722	Judías blancas con compango Abadejo a la andaluza Ensalada mixta Fruta Leche y galletas de cereales Calorías : 712	Crema de calabaza Muslitos de pollo asados Patatas fritas Fruta o yogur Bocadillo de york Calorías : 706	Paella de verduras Lomitos de halibut Ensaladilla rusa Fruta Leche y fruta Calorías : 715	Patatas con bacalao Merluza a la marinera Almejas y gambas Fruta Bocadillo de queso Calorías : 705
Lentejas jardinera Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta Bocadillo de pavo Calorías : 715	Arroz con secreto y trigueros Palometa al horno Salsa de tomate Castilla Fruta Leche y galletas de cereales Calorías : 718	Espagueti con queso Ragut de ternera Alcachofas y champiñones Fruta o yogur Bocadillo de york Calorías : 712	Ensalada cesar Alitas de pollo asadas Brócoli y coliflor Fruta Leche y fruta Calorías : 716	Crema de verduras Merluza en salsa verde Almejas y gambas Fruta Bocadillo de queso Calorías : 705
SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA SANTA	SEMANA 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