



MENÚ MENSUAL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Guisantes con jamón Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías : 910	Crema de zanahoria Hamburguesa de pollo Ensalada con atún Fruta Calorías: 915	Espagueti bolognesa Lomitos de halibut Ensalada mixta Fruta o yogur Calorías: 921	Sopa maravilla Magro con tomate Patata cocida Fruta Calorías : 918	Judías verdes con tomate Merluza en salsa verde Almejas y gambas Fruta Calorías : 914
9	10	11	12	13
Lentejas castellanas Huevos rotos con jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías : 926	Macarrones integrales con chorizo Salmón al horno Trigueros salteados Fruta Calorías : 914	Sopa de picadillo Lomo empanado Ensalada con atún Fruta o yogur Calorías : 906	Guisantes con jamón Delicias de pollo Arroz basmati Fruta Calorías : 905	Crema de verduras Bacalao al horno Pisto manchego Fruta Calorías: 912
16	17	18	19	20
Arroz a la cubana Huevos fritos Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías : 922	Judías blancas con compango Abadejo a la andaluza Ensalada mixta Fruta Calorías : 912	Crema de calabaza Muslitos de pollo asados Patatas fritas Fruta o yogur Calorías : 906	Paella de verduras Lomitos de halibut Ensaladilla rusa Fruta Calorías : 915	Patatas con bacalao Merluza a la marinera Almejas y gambas Fruta Calorías : 966
23	24	25	26	27
Lentejas jardinera Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías: 915	Arroz con secreto y trigueros Palometa al horno Salsa de tomate Castilla Fruta Calorías : 918	Espagueti con queso Ragut de ternera Alcachofas y champiñones Fruta o yogur Calorías : 912	Ensalada cesar Alitas de pollo asadas Brócoli y coliflor Fruta Calorías : 905	NO LECTIVO
30	31	1	2	3
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