



# MENÚ MENSUAL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
	Judías blancas con chorizo Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta  Calorías : 715	Macarrones integrales bolognesa Chuleta de sajonia Brócoli y mini zanahoria Fruta o yogur  Calorías : 709	Crema de calabacín Lomitos de halibut Ensalada con atún Fruta  Calorías : 712	Potaje gaditano Muslitos asados Ensalada mixta Fruta  Calorías : 708
13	14	15	16	17
Lentejas jardinera Huevos rotos con jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta  Calorías : 722	Arroz con costillas Salmón al horno Brócoli y coliflor Fruta  Calorías : 712	Ensalada campera Hamburguesa Castilla Champiñón Fruta o yogur  Calorías : 706	Ensalada de pasta tricolor Merluza a la andaluza Ensaladilla rusa Fruta  Calorías : 715	Guisantes con jamón Delicias de pollo Arroz basmati Fruta  Calorías : 705
20	21	22	23	24
Espagueti Napolitana con queso Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta  Calorías : 715	Crema de zanahoria Abadejo Ensalada mixta Fruta  Calorías : 718	Sopa maravilla Magro con tomate Patata cocida Fruta o yogur  Calorías : 712	Patatas a la riojana Palometa Salsa de tomate Castilla Fruta  Calorías : 716	Arroz tres delicias San jacobos Ensalada mixta Fruta  Calorías : 722
27	28	29	30	1
Lentejas castellanas Huevos fritos Patatas fritas Fruta  Calorías : 710	Crema de verduras Bacalao al horno Pisto manchego Fruta  Calorías : 715	Espirales con atún Contramuslo de pollo plancha Brócoli Fruta o yogur  Calorías : 721	Judías verdes con jamón Merluza a la marinera Almejas y gambas Fruta  Calorías : 718	FESTIVO

CURSO 25/26

COLEGIO CASTILLA

2do CICLO INF

## 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. Constará 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 más importantes. el desayuno.
- ▶ No podemos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada