



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 : 814 | Macarrones integrales bolognesa Chuleta de sajonia Brócoli y mini zanahoria Fruta o yogur Calorías : 806 | Crema de calabacín Lomitos de halibut Ensalada con atún Fruta Calorías : 805 | Potaje gaditano Muslitos asados Ensalada mixta Fruta Calorías : 812 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Lentejas jardinera Huevos rotos con jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías : 822 | Arroz con costillas Salmón al horno Brócoli y coliflor Fruta Calorías : 812 | Ensalada campera Hamburguesa Castilla Champiñón Fruta o yogur Calorías : 806 | Ensalada de pasta tricolor Merluza a la andaluza Ensaladilla rusa Fruta Calorías : 815 | Guisantes con jamón Delicias de pollo Arroz basmati Fruta Calorías : 812 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Espagueti Napolitana con queso Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías : 815 | Crema de zanahoria Abadejo Ensalada mixta Fruta Calorías : 818 | Sopa maravilla Magro con tomate Patata cocida Fruta o yogur Calorías : 812 | Patatas a la riojana Palometa Salsa de tomate Castilla Fruta Calorías : 805 | Arroz tres delicias San jacobos Ensalada mixta Fruta Calorías : 857 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 1 |
| Lentejas castellanas Huevos fritos Patatas fritas Fruta Calorías : 810 | Crema de verduras Bacalao al horno Pisto manchego Fruta Calorías : 815 | Espirales con atún Contramuslo de pollo plancha Brócoli Fruta o yogur Calorías : 821 | Judías verdes con jamón Merluza a la marinera Almejas y gambas Fruta Calorías : 818 | FESTIVO |

CURSO 25/26

COLEGIO CASTILLA

I-2do CICLO PRIMARIA

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