



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 : 914	Macarrones integrales bolognesa Chuleta de sajonia Brócoli y mini zanahoria Fruta o yogur Calorías : 906	Crema de calabacín Lomitos de halibut Ensalada con atún Fruta Calorías : 905	Potaje gaditano Muslitos asados Ensalada mixta Fruta Calorías : 912
13	14	15	16	17
Lentejas jardinera Huevos rotos con jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías : 922	Arroz con costillas Salmón al horno Brócoli y coliflor Fruta Calorías : 912	Ensalada campera Hamburguesa Castilla Champiñón Fruta o yogur Calorías : 906	Ensalada de pasta tricolor Merluza a la andaluza Ensaladilla rusa Fruta Calorías : 915	Guisantes con jamón Delicias de pollo Arroz basmati Fruta Calorías : 912
20	21	22	23	24
Espagueti Napolitana con queso Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías : 915	Crema de zanahoria Abadejo Ensalada mixta Fruta Calorías : 918	Sopa maravilla Magro con tomate Patata cocida Fruta o yogur Calorías : 912	Patatas a la riojana Palometa Salsa de tomate Castilla Fruta Calorías : 905	Arroz tres delicias San jacobos Ensalada mixta Fruta Calorías : 957
27	28	29	30	1
Lentejas castellanas Huevos fritos Patatas fritas Fruta Calorías : 910	Crema de verduras Bacalao al horno Pisto manchego Fruta Calorías : 915	Espirales con atún Contramuslo de pollo plancha Brócoli Fruta o yogur Calorías : 921	Judías verdes con jamón Merluza a la marinera Almejas y gambas Fruta Calorías : 918	FESTIVO

CURSO 25/26

COLEGIO CASTILLA

5ºy6ºEP 1ºy2º ESO

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