



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 Pavo y queso Fruta Calorías: 1014	Macarrones integrales bolognesa Chuleta de sajonia Brócoli y mini zanahoria Setas al ajillo Fruta o yogur Calorías: 1006	Crema de calabacín Lomitos de halibut Ensalada con atún Arroz basmati Fruta Calorías: 1005	Potaje gaditano Muslitos asados Ensalada mixta Ensaladilla rusa Fruta Calorías: 1012
13	14	15	16	17
Lentejas jardinera Huevos rotos con jamón Ensalada de lechuga y tomate Pavo y queso Fruta Calorías: 1022	Arroz con costillas Salmón al horno Brócoli y coliflor Revuelto de ajetes Fruta Calorías: 1012	Ensalada campera Hamburguesa Castilla Champiñón Ensalada mixta Fruta o yogur Calorías: 1006	Ensalada de pasta tricolor Merluza a la andaluza Ensaladilla rusa Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías: 1015	Guisantes con jamón Delicias de pollo Arroz basmati Ensalada de pimientos con atún Fruta Calorías: 1012
20	21	22	23	24
Espagueti Napolitana con queso Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate York y queso Fruta Calorías: 1015	Crema de zanahoria Abadejo Ensalada mixta Brócoli y coliflor Fruta Calorías: 1018	Sopa maravilla Magro con tomate Patata cocida Tomate y cebolla Fruta o yogur Calorías: 1012	Patatas a la riojana Palometa Salsa de tomate Castilla Trigueros salteados Fruta Calorías: 1005	Arroz tres delicias San jacobos Ensalada mixta Verduras al wok Fruta Calorías: 1066
27	28	29	30	1
Lentejas castellanas Huevos fritos Patatas fritas Jamón y queso Fruta Calorías: 1010	Crema de verduras Bacalao al horno Pisto manchego Tomate y cebolla Fruta Calorías: 1015	Espirales con atún Contramuslo de pollo plancha Brócoli Ensalada mixta Fruta o yogur Calorías: 1021	Judías verdes con jamón Merluza a la marinera Almejas y gambas Alcachofas con jamón Fruta o helado Calorías: 1018	FESTIVO

CURSO 25/26

COLEGIO CASTILLA

3ºy4º ESO-BACHILLER

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