



# MENÚ MENSUAL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
	Judías blancas con chorizo Cinta de lomo Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Macarrones integrales sin huevo Chuleta de sajonia Brócoli y mini zanahoria Fruta o yogur	Crema de calabacín Lomitos de halibut Ensalada con atún Fruta	Potaje gaditano Muslitos asados Ensalada mixta Fruta
13	14	15	16	17
Lentejas jardinera Jamón pavo y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Arroz con costillas Salmón al horno Brócoli y coliflor Fruta	Ensalada campera sin huevo Hamburguesa Castilla sin huevo Champiñón Fruta o yogur	Ensalada de pasta sin huevo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Guisantes con jamón Delicias de pollo Arroz basmati Fruta
20	21	22	23	24
Espagueti Napolitana sin huevo Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Crema de zanahoria Abadejo Ensalada mixta Fruta	Sopa maravilla sin huevo Magro con tomate Patata cocida Fruta o yogur	Patatas a la riojana Palometa Salsa de tomate Castilla Fruta	Arroz tres delicias sin huevo Filete de pollo Ensalada mixta Fruta
27	28	29	30	1
Lentejas castellanas Cinta de lomo Patatas fritas Fruta	Crema de verduras Bacalao al horno Pisto manchego Fruta	Espirales con atún sin huevo Contramuslo de pollo plancha Brócoli Fruta o yogur	Judías verdes con jamón Merluza a la marinera Almejas y gambas Fruta	FESTIVO

**CURSO 25/26**

**COLEGIO CASTILLA**

**HUEVO**

## 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