



# MENÚ MENSUAL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30	31	1	2	3
6	7	8	9	10
	Crema de verduras Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Macarrones integrales bolognesa Chuleta de sajonia Brócoli y mini zanahoria Fruta o yogur	Crema de calabacín Lomitos de halibut Ensalada con atún Fruta	Arroz con tomate Muslitos asados Ensalada mixta Fruta
13	14	15	16	17
Crema de zanahoria Huevos rotos con jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Arroz con costillas Salmón al horno Brócoli y coliflor Fruta	Ensalada campera Hamburguesa Castilla Champiñón Fruta o yogur	Ensalada de pasta tricolor Merluza a la andaluza Ensaladilla rusa Fruta	Ensalada de pimientos con atún Delicias de pollo Arroz basmati Fruta
20	21	22	23	24
Espaguetti Napolitana con queso Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Crema de zanahoria Abadejo Ensalada mixta Fruta	Sopa maravilla Magro con tomate Patata cocida Fruta o yogur	Patatas a la riojana Palometa Salsa de tomate Castilla Fruta	Arroz tres delicias sin guisantes San jacobó Ensalada mixta LECTIVO
27	28	29	30	1
Arroz con tomate Huevos fritos Patatas fritas Fruta	Crema de verduras Bacalao al horno Pisto manchego Fruta	Espirales con atún Contramuslo de pollo plancha Brócoli Fruta o yogur	Ensalada mixta Merluza a la marinera Almejas y gambas Fruta	FESTIVO

**CURSO 25/26**

**COLEGIO CASTILLA**

**LEGUMBRES**

## 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