



# MENÚ MENSUAL



| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|--|---|---|--|--|
| 27   | 28  | 29  | 30   | 1  |
| 4  | 5   | 6   | 7  | 8  |
| Ensalada de pasta tricolor<br>Tortilla de patatas<br>Brócoli y mini zanahori<br>Fruta<br>Bocadillo de pavo<br>Calorías : 726 | Crema de zanahoria<br>Hamburguesa de pollo<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta<br>Leche y galletas de cereales<br>Calorías : 715           | Arroz caldoso con pollo<br>Merluza en salsa verde<br>Almejas y gambas<br>Fruta<br>Bocadillo de york<br>Calorías : 709 | Guisantes con jamón<br>Lomo en salsa<br>Patatas fritas<br>Fruta<br>Leche y fruta<br>Calorías : 712       | Cocido<br>Completo<br>Fruta<br>Bocadillo de queso<br>Calorías : 708  |
| 11   | 12  | 13  | 14   | 15   |
| Lentejas jardinera<br>Huevos rotos con jamón<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta<br>Bocadillo de pavo<br>Calorías : 722 | Macarrones integrales bolognesa<br>Abadejo<br>Calabacín a la plancha<br>Fruta<br>Leche y galletas de cereales<br>Calorías : 712                 | Sopa de ave<br>Albondigas Castilla<br>Patatas fritas<br>Fruta o yogur<br>Bocadillo de york<br>Calorías : 706          | Crema de verduras<br>Salmón a la plancha<br>Ensaladilla rusa<br>Fruta<br>Leche y fruta<br>Calorías : 715 | Ensalada cesar<br>Nuggets de pollo caseros<br>Arroz basmati<br>Fruta<br>Bocadillo de queso<br>Calorías : 705       |
| 18   | 19  | 20  | 21   | 22   |
| Arroz tres delicias<br>Tortilla de patatas<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta<br>Bocadillo de pavo<br>Calorías : 715   | Judías blancas con chorizo<br>Salchichas de pollo<br>Ensalada mixta<br>Fruta<br>Leche y galletas de cereales<br>Calorías : 718                  | Tallarines con bacón<br>Bacalao Orly<br>Pisto Castilla<br>Fruta<br>Bocadillo de york<br>Calorías : 712                | Judías verdes con jamón<br>Pollo asado<br>Patatas fritas<br>Fruta<br>Leche y fruta<br>Calorías : 716     | Cocido<br>Completo<br>Fruta<br>Bocadillo de queso<br>Calorías : 722  |
| 25   | 26  | 27  | 28   | 29   |
| Lentejas castellanas<br>Huevos fritos<br>Patatas fritas<br>Fruta<br>Bocadillo de pavo<br>Calorías : 710                      | Coditos carbonara con bacón<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y tomate<br>Fruta<br>Leche y galletas de cereales<br>Calorías : 715 | Crema de calabaza<br>Magro con tomate<br>Brócoli<br>Fruta o yogur<br>Bocadillo de york<br>Calorías : 721              | Sopa de letras<br>Palometa<br>Salsa de tomate Castilla<br>Fruta<br>Leche y fruta<br>Calorías : 718       | Arroz con costillas<br>Alitas de pollo<br>Ensalada mixta<br>Fruta o helado<br>Bocadillo de queso<br>Calorías : 713 |

## 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.

Constara 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