



# MENÚ MENSUAL



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

## 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