



MENÚ MENSUAL



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
27		28		29		30		1	
4		5		6		7		8	
Ensalada de pasta tricolor Tortilla de patatas Brócoli y mini zanahori Pavo y queso Fruta Calorías : 1026		Crema de zanahoria Hamburguesa de pollo Ensalada de lechuga y tomate Verduras al wok Fruta Calorías : 1015		Arroz caldoso con pollo Merluza en salsa verde Almejas y gambas Huevos con bonito Fruta Calorías : 1009		Guisantes con jamón Lomo en salsa Patatas fritas Setas al ajillo Fruta Calorías : 1012		Cocido Completo Fruta Calorías : 1008	
11		12		13		14		15	
Lentejas jardinera Huevos rotos con jamón Ensalada de lechuga y tomate York y queso Fruta Calorías : 1022		Macarrones integrales bolognesa Abadejo Calabacín a la plancha Ensalada mixta Fruta Calorías : 1012		Sopa de ave Albondigas Castilla Patatas fritas Arroz basmati Fruta o yogur Calorías : 1006		Crema de verduras Salmón a la plancha Ensaladilla rusa Trigueros salteados Fruta Calorías : 1015		Ensalada cesar Nuggets de pollo caseros Arroz basmati Salmorejo Fruta Calorías : 1005	
18		19		20		21		22	
Arroz tres delicias Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Pavo y queso Fruta Calorías : 1015		Judías blancas con chorizo Salchichas de pollo Ensalada mixta Salteado mediterraneo Fruta Calorías : 1018		Tallarines con bacón Bacalao Orly Pisto Castilla Tomate y cebolla Fruta Calorías : 1012		Judías verdes con jamón Pollo asado Patatas fritas Ensaladilla rusa Fruta Calorías : 1016		Cocido Completo Fruta Calorías : 1022	
25		26		27		28		29	
Lentejas castellanas Huevos fritos Patatas fritas Jamón y queso Fruta Calorías : 1010		Coditos carbonara con bacón Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Salmorejo Fruta Calorías : 1015		Crema de calabaza Magro con tomate Brócoli Ensalada con atún Fruta o yogur Calorías : 1021		Sopa de letras Palometa Salsa de tomate Castilla Ensaladilla rusa Fruta Calorías : 1018		Arroz con costillas Alitas de pollo Ensalada mixta Gazpacho Fruta o helado Calorías : 1013	

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