



MENÚ MENSUAL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
27	28	29	30	1
4	5	6	7	8
Ensalada de pasta sin huevo Lomo a la plancha Brócoli y mini zanahori Fruta	Crema de zanahoria Hamburguesa de pollo Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Arroz caldoso con pollo Merluza en salsa verde Almejas y gambas Fruta	Guisantes con jamón Lomo en salsa Patatas fritas Fruta	Cocido Completo Fruta
11	12	13	14	15
Lentejas jardinera Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Macarrones sin huevo bolognesa Abadejo Calabacín a la plancha Fruta	Sopa de ave sin huevo Albondigas sin huevo Patatas fritas Fruta o yogur	Crema de verduras Salmón a la plancha Ensaladilla rusa Fruta	Ensalada cesar Filete de pollo Arroz basmati Fruta
18	19	20	21	22
Arroz tres delicias sin huevo Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Judías blancas con chorizo Salchichas de pollo Ensalada mixta Fruta	Tallarines sin huevo con bacón Bacalao Orly Pisto Castilla Fruta	Judías verdes con jamón Pollo asado Patatas fritas Fruta	Cocido Completo Fruta
25	26	27	28	29
Lentejas castellanas Lomo a la plancha Patatas fritas Fruta	Coditos sin huevo con bacón Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Crema de calabaza Magro con tomate Brócoli Fruta o yogur	Sopa de letras sin huevo Palometa Salsa de tomate Castilla Fruta	Arroz con costillas Alitas de pollo Ensalada mixta Fruta o helado

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