



MENÚ MENSUAL



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Puré de pollo Yogur | Puré de ternera Yogur | Puré de pescado Yogur | Puré de pollo Yogur | Puré de ternera Yogur |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Puré de ternera Yogur | Puré de pescado Yogur | Puré de pollo Yogur | Puré de pescado Yogur | Puré de pollo Yogur |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| Puré de pollo Yogur | Puré de ternera Yogur | Puré de pescado Yogur | Puré de pollo Yogur | Puré de ternera Yogur |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| Puré de ternera Yogur | Puré de pescado Yogur | Puré de pollo Yogur | Puré de ternera Yogur | Puré de pescado Yogur |
| 29 | 30 | | | |
| Puré de pescado Yogur | Puré de pollo Yogur | | | |

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