



MENÚ MENSUAL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas jardinera Huevos rotos con jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta Bocadillo de pavo Calorías : 722	2 Macarrones integrales bolognesa Lomitos de halibut Calabacín a la plancha Fruta Leche y galletas de cereales Calorías : 712	3 Sopa de letras Ragut de ternera Brócoli y mini zanahoria Fruta o yogur Bocadillo de york Calorías : 709	4 Arroz caldoso Palometa al horno Salsa de tomate Castilla Fruta Leche y fruta Calorías: 712	5 Ensalada cesar Delicias de pollo Arroz basmati Fruta Bocadillo de queso Calorías : 708
8 Arroz con tomate Huevos fritos Ensalada de lechuga y tomate Fruta Bocadillo de pavo Calorías : 726	9 Judías blancas con chorizo Abadejo Ensalada de lechuga y tomate Fruta Leche y galletas de cereales Calorías : 715	10 Crema de zanahoria Muslitos de pollo en salsa Patatas fritas Fruta Bocadillo de york Calorías : 709	11 Fusili tricolor con york Merluza a la marinera Almejas y gambas Fruta Leche y fruta Calorías: 712	12 Guisantes con jamón Lasaña bolognesa Ensalada mixta Fruta o helado Bocadillo de queso Calorías : 708
15 Lentejas castellanas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta Bocadillo de pavo Calorías : 722	16 Espirales con atún Lomo empanado Champiñón con jamón Fruta Leche y galletas de cereales Calorías : 712	17 Crema de verduras Salmón a la plancha Ensaladilla rusa Fruta o yogur Bocadillo de york Calorías : 706	18 Ensalada campera Hamburguesa Castilla Patatas gajo Fruta Leche y fruta Calorías : 715	19 Arroz tres delicias San jacobos Ensalada Fruta Bocadillo de queso Calorías : 729
22 Huevos rotos con jamón Ensalada Fruta Bocadillo de pavo	23 Macarrones integrales con chorizo Halibut Ensalada de lechuga y tomate Fruta Leche y galletas de cereales	24 Sopa maravilla Chuleta sajonia Brócoli Fruta o yogur Bocadillo de york	25 Arroz con secreto y trigueros Merluza en salsa verde Almejas y gambas Fruta Leche y fruta	26 Crema de zanahoria Pollo asado Patatas fritas Fruta Bocadillo de queso
29 Arroz a la cubana Huevos fritos Ensalada Fruta Bocadillo de pavo	30 Lentejas jardinera Merluza a la andaluza Ensalada Fruta Leche y galletas de cereales			

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 mas importantes. el desayuno.
- ▶ No podernos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada