



MENÚ MENSUAL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Lentejas jardinera Huevos rotos con jamón Ensalada de lechuga y tomate Pavo y queso Fruta Calorías : 1022	Macarrones integrales bolognesa Lomitos de halibut Calabacín a la plancha Tomate y cebolla Fruta Calorías : 1012	Sopa de letras Ragut de temera Brócoli y mini zanahoria Gazpacho Fruta o yogur Calorías : 1009	Arroz caldoso Palometa al horno Salsa de tomate Castilla Ensalada con atún Fruta Calorías : 1012	Ensalada cesar Delicias de pollo Arroz basmati Ensalada de pimientos Fruta Calorías : 1008
8	9	10	11	12
Arroz con tomate Huevos fritos Ensalada de lechuga y tomate Jamón y queso Fruta Calorías : 1026	Judías blancas con chorizo Abadejo Ensalada de lechuga y tomate Verduras al wok Fruta Calorías : 1015	Crema de zanahoria Muslitos de pollo en salsa Patatas fritas Salmorejo Fruta Calorías : 1009	Fusili tricolor con york Merluza a la marinera Almejas y gambas Ensalada mixta Fruta Calorías : 1012	Guisantes con jamón Lasaña bolognesa Ensalada mixta Trigueros salteados Fruta o helado Calorías : 1008
15	16	17	18	19
Lentejas castellanas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate York y queso Fruta Calorías : 1022	Espirales con atún Lomo empanado Champiñón con jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías : 1012	Crema de verduras Salmón a la plancha Ensaladilla rusa Gazpacho Fruta o yogur Calorías : 1006	Ensalada campera Hamburguesa Castilla Patatas gajo Brócoli y coliflor Fruta Calorías : 1015	Arroz tres delicias San jacobos Ensalada Fruta Calorías : 1029
22	23	24	25	26
29	30			

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