



# MENÚ MENSUAL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Lentejas jardinera Huevos rotos con jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta  Calorías : 722	Macarrones sin gluten bolognesa Lomitos de halibut Calabacín a la plancha Fruta  Calorías : 712	Sopa de letras sin gluten Ragut de ternera Brócoli y mini zanahoria Fruta o yogur  Calorías : 709	Arroz caldoso Palometa al horno Salsa de tomate Castilla Fruta  Calorías : 712	Ensalada cesar sin picatostes Delicias de pollo Arroz basmati Fruta  Calorías : 708
8	9	10	11	12
Arroz con tomate Huevos fritos Ensalada de lechuga y tomate Fruta  Calorías : 726	Judías blancas con chorizo Bacalao Ensalada de lechuga y tomate Fruta  Calorías : 715	Crema de zanahoria Muslitos de pollo en salsa Patatas fritas Fruta  Calorías : 709	Fusili tricolor con york sin gluten Merluza al horno  Fruta  Calorías : 712	Guisantes con jamón Filete de ternera Ensalada mixta Fruta o helado  Calorías : 708
15	16	17	18	19
Lentejas castellanas Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta  Calorías : 722	Espirales con atún sin gluten Lomo plancha Champiñón con jamón Fruta  Calorías : 712	Crema de verduras Salmón a la plancha Ensaladilla rusa Fruta o yogur  Calorías : 706	Ensalada campera Hamburguesa Castilla sin gluten Patatas gajo Fruta  Calorías : 715	Arroz tres delicias Filete de pollo Ensalada Fruta  Calorías : 705
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 mas importantes. el desayuno.
- ▶ No podernos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada