



# MENÚ MENSUAL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas jardinera Pavo york y queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías : 722	2 Macarrones sin huevo bolognesa Lomitos de halibut Calabacín a la plancha Fruta Calorías : 712	3 Sopa de letras sin huevo Ragut de temera Brócoli y mini zanahoria Fruta o yogur Calorías : 709	4 Arroz caldoso Palometa al horno Salsa de tomate Castilla Fruta Calorías: 712	5 Ensalada cesar sin salsa Delicias de pollo Arroz basmati Fruta Calorías : 708
8 Arroz con tomate Lomo a la plancha Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías : 726	9 Judías blancas con chorizo Abadejo Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías : 715	10 Crema de zanahoria Muslitos de pollo en salsa Patatas fritas Fruta Calorías : 709	11 Fusili tricolor con york sin huevo Merluza a la marinera Almejas y gambas Fruta Calorías: 712	12 Guisantes con jamón Filete de ternera Ensalada mixta Fruta o helado Calorías : 708
15 Lentejas castellanas Merluza al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta Calorías : 722	16 Espirales con atún sin huevo Lomo plancha Champiñón con jamón Fruta Calorías : 712	17 Crema de verduras Salmón a la plancha Ensalada Fruta o yogur Calorías : 706	18 Ensalada campera sin huevo Hamburguesa Castilla sin huevo Patatas gajo Fruta Calorías : 715	19 Arroz tres delicias sin huevo San jacobos 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