



MENÚ MENSUAL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Arroz con tomate Huevos fritos Ensalada de lechuga y tomate Fruta Leche y galletas de cereales Calorías : 712	2 Lentejas castellanas Muslitos de pollo en salsa Patatas fritas Fruta o yogur Bocadillo de york Calorías : 709	3 Macarrones con chorizo Merluza a la andaluza Ensalada de lechuga y tomate Fruta Leche y fruta Calorías : 712	4 Judías verdes con jamón Magro con tomate Brócoli Fruta Bocadillo de queso Calorías : 708
7 Espagueti napolitana Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta Bocadillo de pavo Calorías : 726	8 FESTIVO	9 Crema de zanahoria Lomitos de halibut Champiñón con jamón Fruta Bocadillo de york Calorías : 709	10 Sopa de letras Pollo asado Patatas fritas Fruta Leche y fruta Calorías : 712	11 Judías blancas San jacobos Ensalada mixta Fruta Bocadillo de queso Calorías : 745
14 Lentejas jardinera Huevos fritos Patatas fritas Fruta Bocadillo de pavo Calorías : 712	15 Espirales con atún Chuleta de sajonia Brócoli y mini zanahoria Fruta Leche y galletas de cereales Calorías : 712	16 Patatas con costillas Salmón a la plancha Ensaladilla rusa Fruta o yogur Bocadillo de york Calorías : 706	17 Crema de verduras Lomo empanado Arroz basmati Fruta Leche y fruta Calorías : 715	18 Paella mixta Merluza en salsa verde Almejas y gambas Fruta Bocadillo de queso Calorías : 729
21 Espagueti con bacon Huevos rotos con jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta Bocadillo de pavo Calorías : 726	22 Arroz con pollo Bacalao al homo Pisto manchego Fruta Leche y galletas de cereales Calorías : 712	23 Crema de calabaza Magro con tomate Patatas fritas Fruta o yogur Bocadillo de york Calorías : 720	24 Sopa maravilla Abadejo Brócoli Fruta Leche y fruta Calorías : 715	25 Guisantes con jamón Delicias de pollo Arroz basmati Fruta Bocadillo de queso Calorías : 710
28 Lentejas con chorizo Huevos fritos Patatas fritas Fruta Bocadillo de pavo Calorías : 722	29 Judías verdes con jamón Merluza a la andaluza Arroz basmati Fruta Leche y galletas de cereales Calorías : 712	30 Crema zanahoria Pollo asado Patatas fritas Fruta o yogur Bocadillo de york Calorías : 706		

CURSO 25/26

COLEGIO CASTILLA

1er CICLO INF2

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 podemos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada