



MENÚ MENSUAL



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

CURSO 25/26

COLEGIO CASTILLA

2do CICLO INF

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