



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 Pavo y queso Fruta Calorías : 1026	FESTIVO	Crema de zanahoria Lomitos de halibut Champiñón con jamón Tomate y cebolla Fruta o yogur Calorías : 1009	Sopa de letras Pollo asado Patatas fritas Ensalada con atún Fruta Calorías : 1012	Judías blancas San jacobos Ensalada mixta Ensalada de pimientos Fruta Calorías : 1045
14	15	16	17	18
Lentejas jardinera Huevos fritos Patatas fritas Jamón y queso Fruta Calorías : 1012	Espirales con atún Chuleta de sajonia Brócoli y mini zanahoria Ensalada mixta Fruta Calorías : 1012	Patatas con costillas Salmón a la plancha Ensaladilla rusa Ensalada Fruta o yogur Calorías : 1006	Crema de verduras Lomo empanado Arroz basmati Setas al ajillo Fruta Calorías : 715	Paella mixta Merluza en salsa verde Almejas y gambas Verduras al wok Fruta Calorías : 1029
21	22	23	24	25
Espagueti con bacon Huevos rotos con jamón Ensalada de lechuga y tomate York y queso Fruta Calorías : 1026	Arroz con pollo Bacalao al horno Pisto manchego Tomate y cebolla Fruta Calorías : 1012	Crema de calabaza Magro con tomate Patatas fritas Brócoli Fruta o yogur Calorías : 1020	Sopa maravilla Abadejo Brócoli Ensalada mixta Fruta Calorías : 1015	Guisantes con jamón Delicias de pollo Arroz basmati Ensalada de pimientos con atún Fruta Calorías : 1010
28	29	30		
Lentejas con chorizo Huevos fritos Patatas fritas Jamón y queso Fruta Calorías : 1022	Judías verdes con jamón Merluza a la andaluza Arroz basmati Champiñón con jamón Fruta Calorías : 1012	Crema zanahoria Pollo asado Patatas fritas Ensalada Fruta o yogur Calorías : 1006		

CURSO 25/26

COLEGIO CASTILLA

3ºy4º ESO-BACHILLER

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