



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	FESTIVO	Crema de zanahoria Lomitos de halibut Champiñón con jamón Fruta	Sopa de letras Pollo asado Patatas fritas Fruta	Arroz con tomate San jacobos Ensalada mixta Fruta
14	15	16	17	18
Crema de zanahoria Huevos fritos Patatas fritas Fruta	Espirales con atún Chuleta de sajonia Brócoli y mini zanahoria Fruta	Patatas con costillas Salmón a la plancha Ensaladilla rusa Fruta o yogur	Crema de verduras Lomo empanado Arroz basmati Fruta	Paella mixta Merluza en salsa verde Almejas y gambas Fruta
21	22	23	24	25
Espagueti con bacon Huevos rotos con jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Arroz con pollo Bacalao al horno Pisto manchego Fruta	Crema de calabaza Magro con tomate Patatas fritas Fruta o yogur	Sopa maravilla Abadejo Brócoli Fruta	Arroz basmati Delicias de pollo Ensalada Fruta
28	29	30		
Ensalada mixta Huevos fritos Patatas fritas Fruta	Arroz basmati Merluza a la andaluza Ensalada Fruta	Crema zanahoria Pollo asado Patatas fritas Fruta o yogur		

CURSO 25/26

COLEGIO CASTILLA

LEGUMBRES

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