



MENÚ MENSUAL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Espagueti napolitana Tortilla de patatas Ensalada de lechuga y tomate Fruta	FESTIVO	Crema de zanahoria Lomo plancha Champiñón con jamón Fruta	Sopa de letras Pollo asado Patatas fritas Fruta	Judías blancas Filete de ternera Ensalada mixta Fruta
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas jardinera Huevos fritos Patatas fritas Fruta	Espirales con atún Chuleta de sajonia Brócoli y mini zanahoria Fruta	Patatas con costillas Filete de pollo Ensaladilla rusa Fruta o yogur	Crema de verduras Lomo empanado Arroz basmati Fruta	Paella mixta Filete de ternera Fruta
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Espagueti con bacon Huevos rotos con jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Arroz con pollo Lomo plancha Pisto manchego Fruta	Crema de calabaza Magro con tomate Patatas fritas Fruta o yogur	Sopa maravilla Filete de ternera Brócoli Fruta	Guisantes con jamón Delicias de pollo Arroz basmati Fruta
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Lentejas con chorizo Huevos fritos Patatas fritas Fruta	Judías verdes con jamón Lomo plancha Arroz basmati Fruta	Crema zanahoria Pollo asado Patatas fritas Fruta o yogur		

CURSO 25/26

COLEGIO CASTILLA

PESCADO

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