



MENÚ MARZO 2019

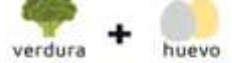
COMIDAS				
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Judías verdes con patata Albóndigas a la jardinera con champiñones Fruta y pan	Arroz con pollo Filete de merluza al horno con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	Sopa de ave con pasta Tortilla de patata con ensalada Fruta y pan	Alubias pintas estofadas Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan	Patatas con sepia Pechuga de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan
CENAS				
Sopa de ave Lenguadina a la romana con ensalada Fruta y pan	Puré de verduras Longaniza con patatas fritas Yogur y pan	Arroz con tomate Escalope de pollo con ensalada Fruta y pan	Ensalada mixta Pizza Natilla y pan	

RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA



CENA



RECOMENDACIONES CENA

- La cena se debe preparar teniendo en cuenta la comida
- Es conveniente cenar temprano.
- Es aconsejable que no sea rica en grasas, ya puede impedir conciliar el sueño.
- Lo más indicado es que incluya un plato de verdura cocida o ensalada.
- Otra opción es la pasta, el arroz o la tortilla (1ración)
- Debe aportar entre el 25 – 30% del valor calórico del día.
- Se recomienda un pescado azul a la semana (salmón, pez espada, atún...) y una carne roja a la semana (ternera, buey...).
- No olvidar el cepillado dental.

CANTIDADES OFICIALES (RACIONES)

ALIMENTO	PLATO PRINCIPAL(*)	GUARNICIÓN
Verduras y hortalizas	80-150 g	20-40 g
Patatas	80-150 g	20-38 g
Pasta	40-70 g	10-18 g
Arroz	40-70 g	10-18 g
Legumbres	35-50 g	9-12 g
Pan	25-50 g	
Carne	Sin hueso	50-85 g
	Con hueso	65-110 g
Pescado (limpio y sin espinas)	50-85 g	
Huevos	64 g	
Fruta	80-150 g	
Lácteos	Leche	100-200 g
	Yogur	125 g
	Queso	20-60 g