



Recomendación cenas

DeliConsejo

EN VERANO, NO TE OLVIDES DE TUS BUENOS HÁBITOS:

Este mes terminamos el comedor y empiezan las vacaciones de verano. Durante estos meses tenemos que seguir con nuestros hábitos saludables y no olvidar estos consejos:



TOMA UNA DIETA VARIADA: come de todo, de forma variada, equilibrada y suficiente
EQUILIBRA LO QUE INGIERES Y LO QUE GASTAS
COME 5 VECES AL DÍA: desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena.
NO ESPERES A TENER SED: bebe frecuentemente.
CONVIERTE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN UN HÁBITO Y DISFRÚTALA EN COMPAÑÍA
SÉ ACTIVO Y ANIMA A TODOS A SERLO, HAZ DEPORTE!!

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1	2
Grupo de alimentos				F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: P: Carne magra
Ejemplos de cenas				Huevo escalfado con ensalada de pasta	Ragut de pavo con zanahoria y guisantes
	5	6	7	8	9
Grupo de alimentos	F: Verdura C: Cereal P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Huevo	F: Ensalada C: Cereal P: Jamón	F: Verdura C: Patata P: Pescado
Ejemplos de cenas	Acelgas salteadas con jamón+ filete de ternera con arroz pilaf	Sopa de pescado + Berenjenas gratinadas	Judías verdes con patata y salsa de tomate + Huevo frito	Ensalada primavera + Filete de ternera con arroz pilaf	Crema de guisantes + Rodaballo con patatas al horno
	12	13	14	15	16
Grupo de alimentos	F: Ensalada C: Cereal P: Huevo	F: Verdura C: Patata P: Jamón	F: Ensalada C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Huevo
Ejemplos de cenas	Arroz con tomate + Ensalada sencilla	Menestra + Rollitos de jamón y queso con patatas	Conejo con patatas y ensalada	Rape a la marinera con guarnición de ensalada de arroz	Col y patata rehogada con ajo y bacón + tortilla de queso
	19	20	21	22	
Grupo de alimentos	F: Verdura C: P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Carne magra	F: Ensalada C: Cereal P: Pescado	F: Verdura C: Patata P: Huevo	
Ejemplos de cenas	Lenguado con guisantes	Hamburguesa con salsa de tomate y patatas	Sopa de estrellas + Cazón en adobo con ensalada	Brocoli con patatas + tortilla francesa	