



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Para completar una cena saludable os proponemos unos ejemplos de menús. Estos menús son solo orientativos y no tienen que ser iguales, hay que fijarse en el grupo de alimentos y dentro de estos podemos elegir el que se desee.

Para facilitar los cambios a continuación tenemos las siguientes tablas:

1. Alimentos a consumir en la cena según haya sido la comida

Alimentos consumidos en la comida	Alimentos a consumir en la cena
Cereales (arroz o pasta), féculas (patatas) o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o féculas
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

2. Tamaño de las raciones de los diferentes grupos de alimentos.

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 huesos	50-85 g	
	Con huesos	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	

*Los pesos indicados se refieren a peso neto crudo listo para cocinar

Fuente: Fundación Española de la Nutrición (FEN)

Os recomiendo que accedan a los siguientes recursos sobre alimentación y hábitos de vida saludable:

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/ishare-servlet/content/459e4614-f36d-4284-aa-d1-64bf0905419b>

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/webportal/web/vida-saludable/alimentacion-saludable>



PROPUESTA DE CENAS

Todos los días se incluye pan, así como agua como bebida y fruta del tiempo o yogur.

Semana 1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Verduras al horno. Tortilla francesa.	Ensalada con queso fresco. Pollo con pimientos asados.	Salteado de berenjena. Dorada al horno con patatas.	Ensalada de arroz con york. Huevos pochados en base de pan.	Hojas verdes con tomate y frutos secos. Cinta de lomo con espárragos trigueros y queso parmesano.

Semana 2

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Ensalada de patata y atún. Tortilla de cebolleta.	Milhojas de calabacín, cebolla y jamón serrano. Muslo de pollo al horno con tomate casero.	Cogollos con atún y aceitunas. Jurel al horno con patatas panaderas.	Crema de calabaza. Revuelto de setas con gambas.	Tomate con caballa. Solomillo con ajos.

Semana 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pipirrana de pulpo. Tortilla de atún.	Ensalada de pasta con pavo. Calamares a la plancha con lechuga.	Sopa de ajo. Filete de ternera con champiñones.	Alcachofas rellenas de queso. Huevos a la plancha con menestra.	Ensalada mediterránea (lechuga, queso, serrano y naranja) Lubina con puré de patatas.

Semana 4

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Judías verdes con tomate y cebolla. Solomillo de pavo en salsa.	Ensalada multicolor con requesón (pimiento, cebolla, tomate, zanahoria, achicoria y lechuga) Almejas con patatas.	Crema de calabaza. Escalopes de paleta de cerdo.	Patatas al horno con cebolla y pollo. Tortilla de ajetes.	Sopa de cebolla. Atún con brotes tiernos.