



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Ensalada tricolor Pechuga de pollo a la plancha Salsa de hongos Puré de papa Agua Fruta fresca	3 Frijoles blancos refritos Nuggets de pescado Vegetales al vapor con aceite de oliva Agua Fruta fresca	4 Papas al cajún Lomo de cerdo asado Ensalada mixta Agua Fruta fresca	5 Crema de pejíbaya con crotones de plátano verde Pez espada al alioli Arroz blanco Agua Fruta fresca	6 Sopa minestrone Pechuga de pollo al ajillo Arroz con guisantes Agua Fruta fresca
9 Picadillo de ayote tierno y maíz blanco Trocitos de pollo en salsa agri dulce Vegetales salteados Arroz Agua Fruta fresca	10 Pasta en salsa cremosa Filete de marlín en salsa de tomate Vainicas asadas con tocineta Pan Agua Fruta fresca	11 FERIADO, BATALLA DE RIVAS	12 Ensalada mediterránea Mano de piedra en salsa criolla Salsa de hogos Puré de camote y ajo rostizado Agua Fruta fresca	13 FRANCIA Verduras glaseadas Blanquette de veau Pommes de terre au beurre Agua Fruta fresca
16 Picadillo de zanahoria y vainica Salchichas en salsa de tomate Patacones Arroz Agua Fruta fresca	17 Sopa de pollo y verduras Pan tostado Quiche de brócoli y jamón Ensalada griega Agua Fruta fresca	18 CHINA PERUANA Arroz chaufa Causa de atún Vegetales con ajonjolí Agua Fruta fresca	19 Lentejas con tocineta Trozos de res con verduras Brócoli a la mantequilla Arroz Agua Fruta fresca	20 Ensalada de palmito Filete de salmón al vapor Pico de gallo con aguacate Arroz almendrado Agua Fruta fresca
23 Crema de tomate Crotons Pollo asado Arroz con guisantes Agua Compota de piña	24 Ensalada de zanahoria y papa Pan de ajo Lasagna de carne (pasta corta) Ensalada verde Agua Fruta fresca	25 Escabeche de verduras Papillote de corvina Puré de papa Agua Fruta fresca	26 Picadillo de arracache Demiglass de osobuco Vegetales salteados Arroz blanco Agua Fruta fresca	27 INDIA Falafel al tajine Curry de pollo con verduras Arroz basmati Agua Fruta fresca
30 Ensalada con jamón y huevo duro Trocitos de pollo a la barbacoa Arroz Agua Fruta fresca				

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.

Constará 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 cocinadas u hortalizas crudas

Verduras

Arroz/pasta o patatas

Segundos

Carne (vaca, cerdo, aves)

Pescado 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 más importantes, el desayuno.

No podemos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada.

En cada menú se indican las Kcal de una ración media aproximada.

