



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1  FERIADO, DÍA DEL TRABAJADOR	2 Arroz con maíz Trocitos de trucha al vapor Pure de palmito y aguacate Agua Fruta fresca	3 Puré de verduras Trocitos de pollo Arroz blanco Agua Yogurt y fruta fresca	4 Puré de papa Verduras con trocitos y caldo de res Arroz con guisantes Agua Fruta fresca
7 Pasta salteada con mantequilla Pollo en salsa de tomate Ensalada de zanahoria y aguacate Agua Fruta fresca	8 Papas al limón Lomo de cerdo mechado con gravy Verduras salteadas Agua Fruta fresca	9 Arroz con mariscos Verduras al cítrico Papas salteadas o pan Agua Yogurt de fresa	10 Raviolis de queso y espinaca en aceite de oliva Carne mechada de res con salsa criolla Arroz blanco o pan Agua Fruta fresca	11 U.S.A. Clamshowlder Cerdo mechado en salsa BBQ Jambalaya de vegetales Agua Fruta fresca
14 Picadillo de arracache con pollo Frijoles rojos Arroz blanco Agua Fruta fresca	15 Brócoli al vapor Atún con salsa unagui Arroz integral Agua Fruta fresca	16 Vegetales grillados Milanesas de res (trozos) con salsa de tomate Puré de papa Agua Yogurt de naranja	17 Pico de gallo con aguacate Picadillo de verduras con caldo de res Arroz amarillo (achicotado) Agua Fruta fresca	18 Fusilli al pesto Ceviche criollo de corvina Ensaladilla de verduras y pan Agua Fruta fresca
21 Sopa negra (caldo y huevo) Pollo asado desmenuzado Arroz blanco o pan Agua Fruta fresca	22 Verduras con salchicha ahumada Arroz con carnes mixtas Frijoles molidos refritos Agua Fruta fresca	23 Sopa de soya y pescado Pescado en trocitos Vegetales salteados Agua Fruta fresca	24 Tortellini de carne en salsa de tomate y albahaca Dorado al vapor con hierbas Arroz blanco o pan Agua Yogurt de vainilla	25 ARGENTINA Papas asadas Trozos de lomito de res con chimichurri Vegetales a la mantequilla Agua Fruta fresca
28 Ensalada mixta del chef Pollo en salsa de tomate Arroz Agua Fruta fresca	29 Farfalle a la jardinera Ragú de carne molida de res Pan Agua Fruta fresca o yogurt	30 Vegetales con jamón york Tortilla de papa Pan Agua Fruta fresca	31 CHINA CANTONESA Arroz cantonés Gyozas de pollo Vegetales al vapor 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

#### Segundos

Verduras

Arroz/pasta o patatas

#### Postres

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.

