



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 FERIADO, DÍA DEL TRABAJADOR	2 Arroz con maíz asado y cebollino Trucha al vapor a la naranja Ensalada de palmito y aguacate Agua Fruta fresca	3 Menestra de verduras Trocitos de pollo en salsa caribeña Arroz blanco Agua Yogurt de soya y fruta fresca	4 Puré de papa Estofado de res con verduras Arroz con guisantes Agua Fruta fresca
7 Pasta al ajillo con vegetales mixtos Pollo en salsa de tomate Ensalada mediterránea Agua Fruta fresca	8 Papas al limón Lomo de cerdo con gravy de manzanas Verduras salteadas a la provenzal Agua Fruta fresca	9 Arroz con mariscos Verduras al cítrico Papas salteadas o pan Agua Yogurt de soya de fresa	10 Pasta corta al ajillo Carne mechada de res con salsa criolla Arroz blanco o pan Agua Fruta fresca	11 U.S.A. Clamshowlder Hickory smoked BBQ ribs Jambalaya de vegetales Agua Fruta fresca
14 Picadillo de arracache con pollo Frijoles rojos rancheros Arroz blanco Agua Fruta fresca	15 Brócoli al vapor Atún con salsa unagui Arroz integral Agua Fruta fresca	16 Vegetales grillados Milanesas de res Puré de papa Agua Yogurt de soya	17 Pico de gallo con aguacate Olla de carne Arroz amarillo (achicotado) Agua Fruta fresca	18 Fusilli al pesto Ceviche criollo de corvina Ensaladilla de verduras Agua Fruta fresca
21 Sopa negra Pollo asado 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 con maíz y brotes de trébol Pulpo encamotado Vegetales salteados con vinagreta de ajo Agua Fruta fresca	24 Tortellini de carne en salsa de tomate y albahaca Dorado al horno con alioli de hierbas Arroz blanco o pan Agua Yogurt de soya	25 ARGENTINA Papas asadas Trozos de lomito de res con chimichurri Vegetales con chorizo curado Agua Fruta fresca
28 Ensalada mixta del chef Pollo en salsa de tomate Arroz Agua Fruta fresca	29 Penne a la jardinera Ragú de carne molida de res Pan Agua Fruta fresca o yogurt de soya	30 Vegetales salteados con jamón york Tortilla española 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.

