



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Fusilli salteado con ajo y aceite de oliva Pechuga de pollo al vapor Verduras salteadas Agua Fruta fresca
4 Ensalada rusa (papa y remolacha, sin aderezo) Trocitos de pollo con verduras Arroz o pan Agua Fruta fresca	5 Guiso de garbanzos Corvina al vapor Arroz blanco Agua Fruta fresca	6 Sopa de pollo y verduras Huevos revueltos (solo la clara) Arroz blanco Agua Yogurt variado	7 Salchipapas Guiso de res con verduras Arroz blanco Agua Fruta fresca	8 BRASIL Acelgas salteadas con champiñones Frijoles hervidos Arroz al vapor Agua Fruta fresca
11 Caldo de pollo Pechuga al vapor Ensalada de la huerta Agua Fruta fresca	12 Arroz y frijoles Pollo al vapor Ensalada de tomate Agua Plátanos en miel de naranja	13 Ratatouille Fusilli salteada con aceite de oliva Pan Agua Yogurt variado	14 Lentejas hervidas Salmón al vapor Puré de papa Agua Fruta fresca	15 Papas al horno Pollo desmenuzado Ensalada de repollo Agua Fruta fresca
18 Espaguetis con aceite de oliva Pollo al vapor Ensalada verde Agua Fruta fresca	19 Vegetales grillados Papas cocidas al vapor Pan Agua Fruta fresca	20 Caldo de pollo Trocitos de pollo al vapor Tortillas de maíz tostadas Agua Fruta fresca	21 Caldo de frijoles Huevo duro (cocido) Arroz blanco o pan Agua Yogurt variado	22 ITALIA Penne con aceite de oliva Filete de espada al vapor Focaccia Agua Fruta fresca
25 Sopa de brócoli Pechuga de pollo al vapor Arroz blanco o pan Agua Fruta fresca	26 Fusilli a la jardinera Dorado a las hierbas Ensalada mixta Agua Fruta fresca o yogurt variado	27 Picadillo de papa Pollo a la plancha Vegetales salteados Agua Fruta fresca	28 CHINA Taco chino de verduras Atún sellado y pepino encurtido Arroz blanco Agua Fruta fresca	29 Papas hervidas Caldo de res Menestra de verduras 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.

