



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Pasta (libre de gluten) en salsa de tomate y albahaca Tortas de carne a la parrilla Verduras salteadas Agua Fruta fresca
4 Ensalada rusa (papa, huevo y remolacha) Trocitos de pollo con verduras Arroz o pan libre de gluten Agua Fruta fresca	5 Guiso de garbanzos Corvina en salsa de limón y mantequilla Arroz blanco Agua Fruta fresca	6 Sopa de pollo y verduras Omelete con jamón y hongos Arroz con maíz Agua Yogurt variado	7 Salchipapas Guiso de res con verduras Arroz con guisantes Agua Fruta fresca	8 <b>BRASIL</b> Acelgas salteadas con champiñones Feijoada con cerdo Arroz con semillas de marañón Agua Fruta fresca
11 Crema de maíz asado Albóndigas en salsa demiglace Ensalada de la huerta Agua Fruta fresca	12 Rice and beans Pollo caribeño Ensalada de repollo Agua Plátanos en miel de naranja	13 Ratatouille Pasta (libre de gluten) alfredo con jamón york y queso Pan libre de gluten Agua Yogurt variado	14 Lentejas con salchichas (libres de gluten) Salmón en salsa de eneldo Puré de papa Agua Fruta fresca	15 Papas al horno Alitas de pollo BBQ Ensalada de repollo Agua Fruta fresca
18 Espaguetis (libres de gluten) con atún Prensadas (tortillas de maíz) de pollo y queso Ensalada verde Agua Fruta fresca	19 Vegetales grillados Tortilla de patata Pan libre de gluten Agua Fruta fresca	20 Sopa azteca Trocitos de pollo a la plancha Tortillas de maíz tostadas Agua Fruta fresca	21 Frijoles rancheros Trocitos de cerdo en salsa hawaiana Arroz blanco o pan Agua Yogurt variado	22 <b>ITALIA</b> Pasta corta (libre de gluten) con queso al tomate Filete de espada con pesto Pan libre de gluten al ajillo Agua Fruta fresca
25 Crema de brócoli Pechuga de pollo a la parrilla Arroz blanco o pan libre de gluten Agua Fruta fresca	26 Pasta (libre de gluten) a la jardinera Dorado a las hierbas Ensalada mixta Agua Fruta fresca o yogurt variado	27 Picadillo de papa y repollo Pollo pibil Vegetales salteados Agua Fruta fresca	28 <b>CHINA</b> Taco chino de verduras Atún sellado y pepino encurtido Arroz blanco Agua Fruta fresca	29 Papas al gratín Estofado 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.

