



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Fusilli en salsa de tomate y albahaca Tortas de carne a la parrilla Verduras salteadas Agua Fruta fresca
4 Ensalada rusa (papa, atún y remolacha) Trocitos de pollo con verduras Arroz o pan 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 Dados de queso a la plancha Arroz con maíz Agua Yogurt variado	7 Salchipapas Guiso de res con verduras Arroz con guisantes Agua Fruta fresca	8 BRASIL 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 Espagueti alfredo con jamón york y queso Pan Agua Yogurt variado	14 Lentejas con chorizo 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 con atún Quesadillas de pollo Ensalada verde Agua Fruta fresca	19 Vegetales grillados Papas gratinadas al horno con queso y champiñones Pan 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 ITALIA Tortellini de queso al tomate Filete de espada con pesto Focaccia Agua Fruta fresca
25 Crema de brócoli Pechuga de pollo a la parrilla 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 y repollo Pollo pibil Vegetales salteados Agua Fruta fresca	28 CHINA Taco chino de verduras Atún sellado y pepino encurtido Arroz blanco Agua Fruta fresca	29 Papas al gratin (sin huevo) 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.

