



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Ensalada tricolor Pechuga de pollo a la plancha Salsa de hongos Puré de papa o pan Fruta fresca Agua	4 Frijoles blancos refritos Filete de marlin en salsa de tomate Vegetales al vapor con aceite de oliva Fruta fresca Agua	5 Papas al cajún Lomo de cerdo asado Ensalada mixta Fruta fresca o yogurt Agua	6 Crema de zanahoria con croutones Pez espada al alioli Arroz blanco Fruta fresca Agua	7 Sopa minestrone Bistec de res a la plancha con chimichurri Arroz con guisantes o pan Fruta fresca Agua
10 Picadillo de ayote tierno y maíz Trocitos de pollo en salsa agrídulce Vegetales salteados Arroz Fruta fresca Agua	11 Fusilli con aceite de oliva Corvina la vapor Vainicas asadas Pan Fruta fresca Agua	12 Papas con chorizo Omelette Ensalada de verduras y cítricos Fruta fresca y yogurt Agua	13 Ensalada mediterránea Mano de piedra en salsa criolla Puré de camote y ajo rostizado Fruta fresca Agua	14 COLOMBIA Arepas de maíz amarillo Ajiaco de pollo y verduras Pan Arroz con leche Agua
17 Picadillo de zanahoria y vainica Salchichas con papas en salsa de tomate Arroz Fruta fresca o yogurt Agua	18 Sopa de pollo y verduras Pan tostado Quiche de brócoli Ensalada griega Fruta fresca Agua	19 Escabeche de verduras y hongos Papillote de corvina Puré de papa o pan Fruta fresca Agua	20 Espaguetis con tomate Tortas de carnes magras con ensalada mixta Pan Fruta fresca Agua	21 Ensalada de palmito Filete de salmón al vapor Pico de gallo con aguacate Arroz almendrado Fruta fresca Agua
24 Crema de tomate Croutons Pollo asado Arroz con guisantes Compota de piña Agua	25 Brusquetas de jamón Farfalle con aceite de oliva Ensalada verde Fruta fresca Agua	26 CHINA Arroz con verduras Pechuga al vapor Vegetales con ajonjolí Fruta fresca Agua	27 Picadillo de arracache Estofado de res Arroz blanco Fruta fresca y yogurt Agua	28 PORTUGAL Caldeirada de verduras Pierna de cerdo en salsa de ciruela Puré de papa y ajo rostizado Fruta fresca Agua

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.

