



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FERIADO	3 FERIADO	4 FERIADO	5 FERIADO	6 FERIADO
9 FERIADO	10 FERIADO	11 FERIADO	12 FERIADO	13 FERIADO
16 FERIADO	17 FERIADO	18 FERIADO	19 FERIADO	20 FERIADO
23 Frijoles refritos Pollo asado Arroz a la jardinera Yogurt y fruta fresca Agua	24 Pan de ajo supremo (queso) Penne con tomate y jamón Ensalada romana Fruta fresca Agua	25 FERIADO, ANEXIÓN DEL PARTIDO DE NICOYA	26 Picadillo de papa y zanahoria con carne Filete de corvina al limón Arroz blanco Fruta fresca Agua	27 Sopa azteca Trocitos de pollo a la plancha Tortilla frita Fruta fresca Agua
30 Vegetales asados con bacon Dados de pescado a la mantequilla de hierbas Tortillas Fruta fresca Agua	31 Arroz almendrado Frijoles blanco con chorizo Pan 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.

