



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Espaguetis con tomate y queso Trozos salteados de pollo con verduras Pan Fruta fresca Agua	2 FERIADO, DÍA DE LA VIRGEN DE LOS ÁNGELES	3 Sopa de fideos Rollo de res con espinacas Arroz blanco o pan Flan de vainilla Agua
6 Crema de maíz rostizado Muslitos de pollo con papas en salsa criolla Ensalada de zanahoria, piña y lechuga Yogurt Agua	7 Arroz con palmito Dorado a la plancha con ajo y finas hierbas Vainicas salteadas Fruta fresca Agua	8 Fusilli con atún Costilla de cerdo asada con salsa agridulce Vegetales grillados Fruta fresca o yogurt Agua	9 Sopa minestrone Pollo asado Puré de papa o pan Fruta fresca Agua	10 HUNGRÍA Papas al pimentón Estofado de res a la húngara Ensalada verde Fruta fresca Agua
13 Rice and beans (receta limonense) Pollo caribeño Ensalada de repollo Plátanos en miel o fruta fresca Agua	14 Vegetales salteados con jamón Pechuga de pollo a la plancha Arroz con maíz Fruta fresca o yogurt Agua	15 FERIADO, DÍA DE LAS MADRES	16 Brócoli salteado con panceta Tortitas de carne en salsa de hongos Papas asadas Fruta fresca Agua	17 Crema de espinacas y garbanzos Filete de pez espada con ajo y perejil Arroz blanco Fruta fresca o yogurt Agua
20 Crema de zanahoria y maíz Lomo de cerdo con salsa gravy Puré de papa Fruta fresca o yogurt Agua	21 Farfalle estilo italiano Filete de corvina al limón Ensalada de repollo y zanahoria Fruta fresca Agua	22 Crema de zucchini y champiñones Picadillo de arracache con carne molida Arroz blanco o pan Fruta fresca Agua	23 Arroz a la jardinera Filete de salmón al horno con salsa de eneldo Ensalada griega Fruta fresca o yogurt Agua	24 ALEMANIA Puré de papa Salchichas a la parrilla Chucrut de repollo y pan Fruta fresca Agua
27 Crema de coliflor y queso Nuggets de pescado Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca o yogurt Agua	28 CHINA Arroz con hongos al curry Cerdo agridulce con jengibre Vegetales a la parrilla Fruta fresca Agua	29 Garbanzos con salchichas Dorado al horno Puré de camote o pan Fruta fresca Agua	30 Penne a la napolitana Filete de pollo a la plancha Ensalada de verduras Fruta fresca Agua	31 Menestra de verduras Trocitos de res a la plancha Arroz blanco Fruta fresca o yogurt 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.

