



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 blancos 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.

