



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Espaguetis con tomate 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 Fruta fresca Agua
6 Crema (sin lactosa) de maíz rostizado Muslitos de pollo con papas en salsa criolla Ensalada de zanahoria, piña y lechuga Yogurt sin lactosa 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 sin lactosa 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 Huevos rancheros Arroz con maíz Fruta fresca o yogurt sin lactosa 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 Sopa de espinacas y garbanzos Filete de pez espada con ajo y perejil Arroz blanco Fruta fresca o yogurt sin lactosa Agua
20 Crema (sin lactosa) de zanahoria y maíz Lomo de cerdo con salsa gravy Puré de papa Fruta fresca o yogurt sin lactosa Agua	21 Farfalle estilo italiano Filete de corvina al limón Ensalada de repollo y zanahoria Fruta fresca Agua	22 Zucchini y champiñones salteados 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 (sin lactosa) de coliflor y queso Nuggets de pescado Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca o yogurt sin lactosa 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 Tortilla de patata Ensalada de verduras Fruta fresca Agua	31 Menestra de verduras Trocitos de res a la plancha Arroz blanco Fruta fresca o yogurt sin lactosa 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

Segundos

Verduras

Arroz/pasta o patatas

Postres

Carne (vaca, cerdo, aves)

Pescado o huevos

Pescado

Carne magra o huevo

Huevo

Pescado o carne

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.

