



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

