



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Ensalada de garbanzos Albóndigas caseras Patatas asadas Fruta fresca Agua	2 Patatas guisadas Salmón a la plancha Vegetales al vapor Fruta fresca Agua	3 CHINA Gyoza de pollo y espinacas Chop Suey vegetal Arroz blanco Fruta fresca Agua	4 Ensalada de col (Coleslaw) Tortilla francesa Chips de maíz Fruta fresca/yogur Agua	5 Brócoli rehogado Ragú de pollo Patatas cocidas Fruta fresca Agua
8 Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate y queso fresco Fruta fresca Agua	9 Ensalada de palmitos Escalope de ternera a la plancha Patatas asadas Fruta fresca/yogur Agua	10 Lasaña boloñesa Pez espada a la plancha Ensalada tricolor Fruta fresca Agua	11 MÉXICO Sopa azteca Contramuslo de pollo estilo caribeño Puré de papas Fruta fresca Agua	12 Ensaladilla rusa Dorado al horno Salsa de tomate Fruta fresca Agua
15 FERIADO	16 FERIADO	17 FERIADO	18 FERIADO	19 FERIADO
22 Arroz tres delicias Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca Agua	23 Ensalada de verano Corvina al vapor Patatas panaderas Fruta fresca/yogur Agua	24 Crema de verduras Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas asadas Fruta fresca Agua	25 Potaje de garbanzos Tortilla francesa con jamón Vegetales al vapor Fruta fresca Agua	26 Sopa de ave con fideos Filete de pez espada a la plancha Ensalada mixta Arroz con leche Agua
29 Macarrones con tomate Salmón a la plancha Ensalada tricolor Fruta fresca Agua	30 ITALIA Ensalada capresse Pizza vegetal Brócoli rehogado Fruta fresca/yogur Agua	31 Ensalada campera Jamoncito de pollo asado Salsa de hongos 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.

