



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Ensalada de garbanzos Albóndigas caseras Patatas dado Fruta fresca y agua Merienda: sandwich de jamón y queso y zumo	2 Patatas guisadas con magro Salmón a la plancha Vegetales al vapor Fruta fresca y agua Merienda: fruta natural y galletas	3 CHINA Gyoza de pollo y espinacas Chop Suey de cerdo Arroz blanco Fruta fresca y agua Merienda: queque del día y yogur	4 Ensalada de col (Coleslaw) Tortilla de patata Chips de maíz Fruta fresca/yogur y agua Merienda: pan con chocolate y leche	5 Brócoli rehogado Ragú de pollo Patatas fritas Fruta fresca y agua
8 Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate y queso Fruta fresca y agua Merienda: pan con salchichón y zumo	9 Ensalada de palmitos Escalope de ternera a la milanesa Patatas al estilo cajún Fruta fresca/yogur y agua Merienda: fruta natural	10 Lasaña boloñesa Pez espada a la plancha Ensalada tricolor Fruta fresca y agua Merienda: papilla de fruta natural	11 MÉXICO Sopa azteca Ragú de pollo estilo caribeño Puré de papas Fruta fresca y agua Merienda: sandwich de nutella y leche	12 Ensaladilla rusa Nuggets de pescado Salsa de tomate Fruta fresca y 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 y agua Merienda: pan con aceite y tomate y zumo	23 Ensalada de verano Corvina al vapor Patatas panaderas Fruta fresca/yogur y agua Merienda: fruta natural y galletas	24 Crema de verduras con croutons Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas fritas Fruta fresca y agua Merienda: queque del día y yogur de beber	25 Potaje de garbanzos Tortilla francesa con jamón y queso Vegetales al vapor Fruta fresca y agua Merienda: bizcocho natural y leche	26 Sopa de ave con fideos Filete de pez espada empanado Ensalada mixta Arroz con leche y agua
29 Macarrones a la italiana Salmón a la plancha Ensalada tricolor Fruta fresca y agua Merienda: pan con pavo y zumo	30 ITALIA Ensalada capresse Pizza Cuatro estaciones Brócoli rehogado Fruta fresca/yogur y agua Merienda: fruta natural y galletas	31 Ensalada campera (Infantil) Ragú de pollo Salsa de hongos Fruta fresca y agua Merienda: queque del día y fresco de leche		

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.

