



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 FERIADO
4 Ensalada de garbanzos Ragout de magro (cerdo) Arroz con verduras Fruta fresca Agua	5 Crema de espinacas Filete de pollo empanado Patatas asadas Fruta fresca Agua	6 Papas a la marinera Pescado dorado al vapor Ensalada griega Yogur Agua	7 Macarrones a la italiana Milanesas de res Vegetales mixtos salteados Fruta fresca Agua	8 <b>ESPAÑA</b> Macedonia de verduras con jamón (serrano) Tortilla española Pisto manchego y pan Fruta fresca Agua
11 Picadillo de papa Carne mechada en salsa criolla Arroz a la jardinera Fruta fresca Agua	12 Brócoli rehogado Filete de corvina a la romana Puré de papa Yogur Agua	13 Gallo pinto Pollo asado Ensalada de col (coleslaw) Fruta fresca Agua	14 Salteado de verduras mediterráneo Albóndigas caseras Patatas a la campesina Fruta fresca Agua	15 Crema de calabacines Canelones de pollo Arroz Pilaw Fruta fresca Agua
18 Papas con costillas Tortilla francesa con jamón y queso Menestra de verduras Yogur Agua	19 Parrillada de calabacín Filete de ternera a la plancha Puré de papa Fruta fresca Agua	20 Papas cremosas gratinadas Filete de pavo a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca Agua	21 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Filete de pez espada a la parrilla con salsa chimichurri Arroz con maíz Fruta fresca Agua	22 <b>LÍBANO</b> Pastel de pollo y pasta filo Cordero en salsa de menta y tomate asado Tajine de vegetales Fruta fresca Agua
25 Ensalada de verano Salmón a la parrilla con eneldo Arroz con hongos Yogur Agua	26 Crema de brócoli Lasaña de pollo Ensalada de verduras Fruta fresca Agua	27 <b>CHINA</b> Taco chino Tallarines tres delicias Ensalada de bok choy y vegetales Fruta fresca Agua	28 Ensalada caprese Estofado de cerdo Puré de papa 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...
<b>Primeros</b>	
Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Arroz/pasta o patatas
<b>Segundos</b>	
Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
<b>Postres</b>	
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.

