



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Ensalada campera Filete de salmón al vapor Arroz blanco Fruta fresca Agua	2 Arroz al vapor con verduras Pollo al vapor Ensalada mixta Fruta fresca Agua	3 Papas con judías Tortilla francesa (solo clara de huevo) Pico de gallo con aguacate Yogur Agua	4 Crema de ayote Filete de corvina a la parrilla Verduras al olivo Fruta fresca Agua	5 Estofado de verduras con pollo y papas Picadillo de vainica y zanahoria Arroz blanco Fruta fresca Agua
8 Consomé de pollo y verduras Lomo de cerdo asado Ensalada verde Fruta fresca Agua	9 Espaguetis a la napolitana Dorado a la plancha Salteado de verduras mediterráneo Yogur Agua	10 Lentejas con verduras Pechuga de pollo al vapor Papas hervidas con aceite de oliva Fruta fresca Agua	11 FERIADO	12 FERIADO
15 FERIADO	16 FERIADO	17 FERIADO	18 FERIADO	19 FERIADO
22 Verduras al vapor Filete de pollo a la plancha Ensalada de col (coleslaw) Fruta fresca Agua	23 Macarrones con tomate Queso blanco a la plancha Ensalada tricolor Fruta fresca Agua	24 Parrillada de calabacín Jamón de pavo a la plancha Patatas a la campesina Yogur Agua	25 Arroz blanco Filete de corvina la vapor Verduras rehogadas Fruta fresca Agua	26 CUBA Frijoles blancos con verduras y pollo Trocitos de yuca al mojo Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua
29 CHINA Dim sum de cerdo Atún sellado Vegetales al jengibre Fruta fresca Agua	30 Puré de papa Pollo guisado Brócoli al ajillo 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.

