



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Ensalada campera (sin atún) Filete de ternera a la plancha Arroz con maíz dulce Fruta fresca Agua	2 Arroz tres delicias (sin marisco) Pollo asado Ensalada mixta Fruta fresca Agua	3 Papas con judías Tortilla francesa Pico de gallo con aguacate Yogur Agua	4 Crema de ayote Hongos rellenos con queso y tomate 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 Sopa de ave con fideos Lomo de cerdo asado Ensalada verde Fruta fresca Agua	9 Espaguetis a la napolitana Pechuga de pavo a la parrilla Salteado de verduras mediterráneo Yogur Agua	10 Lentejas con verduras Hamburguesa de res Papas fritas y ensalada fresca de la huerta Fruta fresca Agua	11 FERIADO	12 FERIADO
15 FERIADO	16 FERIADO	17 FERIADO	18 FERIADO	19 FERIADO
22 Papas cremosas gratinadas Muslitos de pollo en salsa criolla Ensalada de col (coleslaw) Fruta fresca Agua	23 Macarrones a la italiana Tortilla francesa con queso Ensalada tricolor Fruta fresca Agua	24 Parrillada de calabacín Milanesas de res Patatas a la campesina Yogur Agua	25 CUBA Arroz Congri Trocitos de soja con vegetales y salsa de coco Verduras rehogadas Fruta fresca Agua	26 Frijoles blancos con verduras y pollo Trocitos de yuca al mojo Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua
29 CHINA Dim sum de cerdo Hamburguesa de res Vegetales al jengibre Fruta fresca Agua	30 Puré de papa con queso gratinado Pollo guisado a la antigua 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...
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.

