



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FERIADO	2 Ensalada de papa Filete de corvina a la marinera Parrillada de calabacín Yogur Agua	3 Arroz con pollo Frijoles tiernos Papas cocidas Fruta fresca Agua
6 Espaguetis con tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de la huerta y pan con ajo Fruta fresca Agua	7 Frijoles blancos con chorizo Tortilla francesa con jamón de pavo (solo clara de huevo) Vegetales salteados Fruta fresca Agua	8 Puré de papa Pechuga de pollo a la parrilla Maíz dulce asado Yogur Agua	9 Guiso de garbanzos Filete de ternera a la plancha Arroz con palmito Fruta fresca Agua	10 JAPÓN Sopa de (miso) soja y verduras Sushi de salmón y aguacate Gyozas de pollo Fruta fresca Agua
13 Arroz con hongos Filete de pollo a la parrilla Ensalada y pico de gallo Yogur Agua	14 Palitos de yuca fritos Costilla de cerdo BBQ Ensalada mixta Fruta fresca Agua	15 Menestra de verduras Corvina al vapor Papas asadas Fruta fresca Agua	16 Espaguetis en salsa provenzal Trocitos de res en salsa de tomate natural Ensalada verde Fruta fresca Agua	17 Crema de ayote Jamón de pavo a la plancha Ensalada tricolor y pan con ajo Fruta fresca Agua
20 CHINA Arroz tres delicias Cerdo estilo Pekín Verduras salteadas con jengibre y ajonjolí Fruta fresca Agua	21 Fusilli con tomate Dorado a las finas hierbas Ensalada verde Fruta fresca Agua	22 Crema de zanahorias Pechuga de pollo con queso y jamón york Arroz con guisantes Yogur Agua	23 Sopa de pescado con verduras Tortilla francesa con tofu y maíz (solo clara del huevo) Arroz o pan Fruta fresca Agua	24 Papas guisadas Hamburguesa de res Ensalada mixta Fruta fresca Agua
27 Estofado de garbanzos Lomo de cerdo asado Pisto manchego Fruta fresca Agua	28 Ensalada de palmito y aguacate Macarrones al olivo Pan Fruta fresca Agua	29 Arroz a la jardinera Salmón en salsa de limón y perejil Verduras salteadas al ajillo Fruta fresca Agua	30 ARGENTINA Papas asadas con chimichurri Asadito de cinta de lomo de res Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua	31 Crema de verduras Pizza de jamón y tofu Ensalada mediterránea Yogur 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.

