



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 FERIADO	2 Ensalada de papa Trocitos de corvina empanados Parrillada de calabacín Yogur y agua Merienda: pan integral con jalea	3 Arroz con pollo Frijoles tiernos Papas fritas Fruta fresca y agua
6 Macarrones con pollo Filete de pavo a la plancha Ensalada de la huerta y pan con ajo Fruta fresca y agua Merienda: pan con jamón y queso	7 Frijoles blancos con chorizo Tortilla francesa con jamón y queso Vegetales salteados Fruta fresca y agua Merienda: fruta y galletas	8 Puré de papa Pechuga de pollo a la parrilla Maíz dulce asado Yogur y agua Merienda: pan con chocolate y leche	9 Guiso de garbanzos Milanesas de res Arroz con palmito Fruta fresca y agua Merienda: pan con salamai y jugo	10 JAPÓN Sopa de verduras Trocitos de salmón a la parrilla Gyozas de pollo Fruta fresca Agua
13 Arroz con guisantes Filete de pollo a la parrilla Ensalada y pico de gallo Yogur y agua Merienda: pan tumaca y jugo	14 Puré de yuca Trocitos de cerdo BBQ Ensalada mixta Fruta fresca y agua Merienda: cereal con yogur	15 Menestra de verduras Corvina a la mantequilla Papa cremosa gratinada Fruta fresca y agua Merienda: macedonia de frutas y galletas	16 Fusilli en salsa de tomate Trocitos de res en salsa de tomate natural Ensalada verde Fruta fresca y agua Merienda: pan con pechuga de pavo y jugo	17 Crema de ayote con croustons Delicia de jamón y queso Ensalada de la huerta Fruta fresca y agua Agua
20 Arroz tres delicias Cerdo mechado Verduras salteadas con jengibre y ajonjolí Fruta fresca y agua Merienda: pan tumaca y jugo	21 Fusilli a la boloñesa Dorado a las finas hierbas Ensalada verde Fruta fresca y agua Merienda: pan con jamón y queso	22 Crema de zanahorias Pechuga de pollo con queso y jamón york Arroz con guisantes Yogur y agua Merienda: mini croissant con chocolate	23 Sopa de pescado con verduras Tortilla francesa con queso y maíz Arroz o pan Fruta fresca y agua Merienda: macedonia de frutas	24 Papaps cremosas Hamburguesa de res Ensalada mixta Fruta fresca Agua
29 Estofado de garbanzos Lomo de cerdo asado Pisto manchego Fruta fresca Merienda: pan integral con miel de abeja	30 Ensalada de palmito y aguacate Pasta Alfredo Pan Fruta fresca Merienda: galletas y leche	ARGENTINA Arroz a la jardinera Salmón en salsa de limón y perejil Verduras salteadas al ajillo Fruta fresca Merienda: frutas y jugo	Papas asadas con chimichurri Asadito de cinta de lomo de res Ensalada de la huerta Fruta fresca Merienda: queque del día	Crema de verduras Pizza de jamón y queso 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.

