



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1  <b>FERIADO</b>	2 Ensalada de papa (sin gluten)  Filete de corvina a la marinera  Parrillada de calabacín Yogur Agua	3 Arroz con pollo  Frijoles tiernos  Papas fritas Fruta fresca Agua
6 Espaguetis a la carbonara (sin gluten)  Filete de pavo a la plancha Ensalada de la huerta y pan con ajo (sin gluten) Fruta fresca Agua	7 Frijoles blancos con chorizo  Tortilla francesa con jamón y queso Vegetales salteados Fruta fresca Agua	8 Puré de papa  Pechuga de pollo a la parrilla Maíz dulce asado Yogur Agua	9 Guiso de garbanzos  Milanesas de res (sin gluten) Arroz con palmito Fruta fresca Agua	10 <b>JAPÓN</b> Sopa de (miso) soja y verduras  Sushi de salmón y aguacate Gyozas de pollo (sin gluten) 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 a la mantequilla Papa cremosa gratinada Fruta fresca Agua	16 Espaguetis en salsa provenzal (sin gluten) Trocitos de res en salsa de tomate natural Ensalada verde Fruta fresca Agua	17 Crema de ayote  Delicia de jamón y queso (sin gluten) Ensalada tricolor y pan con ajo (sin gluten) Fruta fresca Agua
20 <b>CHINA</b> Arroz tres delicias  Cerdo estilo Pekín Verduras salteadas con jengibre y ajonjolí Fruta fresca Agua	21 Fusilli a la boloñesa (sin gluten)  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 queso y maíz Arroz o pan (sin gluten) Fruta fresca Agua	24 Papaps cremosas  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 Lasaña de pollo en salsa blanca (sin gluten) Pan (sin gluten) Fruta fresca Agua	29 Arroz a la jardinera  Salmón en salsa de limón y perejil Verduras salteadas al ajillo Fruta fresca Agua	30 <b>ARGENTINA</b> 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 queso (sin gluten) 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...
<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.

