



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1  <b>FERIADO</b>	2 Ensalada de papa  Filete de corvina a la marinera  Parrillada de calabacín Yogur de soja Agua	3 Arroz con pollo  Frijoles tiernos  Papas fritas Fruta fresca Agua
6 Espaguetis a la carbonara  Filete de pavo a la plancha Ensalada de la huerta y pan con ajo (sin lácteos) Fruta fresca y agua	7 Frijoles blancos con chorizo  Tortilla francesa con jamón y tofu Vegetales salteados Fruta fresca Agua	8 Puré de papa (sin lácteos)  Pechuga de pollo a la parrilla Maíz dulce asado Yogur de soja Agua	9 Guiso de garbanzos  Milanesas de res (sin lácteos) Arroz con palmito Fruta fresca Agua	10 <b>JAPÓN</b> 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 de soja Agua	14 Palitos de yuca fritos  Costilla de cerdo BBQ Ensalada mixta Fruta fresca Agua	15 Menestra de verduras  Corvina al vapor Papa cremosa gratinada 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 (sin lácteos)  Delicia de jamón Ensalada tricolor y pan con ajo (sin lácteos) Fruta fresca y agua
20 <b>CHINA</b> Arroz tres delicias  Cerdo estilo Pekin Verduras salteadas con jengibre y ajonjolí Fruta fresca Agua	21 Fusilli a la boloñesa  Dorado a las finas hierbas Ensalada verde Fruta fresca Agua	22 Crema de zanahorias (sin lácteos)  Pechuga de pollo con tofu y jamón york Arroz con guisantes Yogur de soja Agua	23 Sopa de pescado con verduras  Tortilla francesa con tofu y maíz Arroz o pan Fruta fresca Agua	24 Papaps cremosas (sin lácteos)  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 (sin lácteos) Pan 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 (sin lácteos)  Pizza de jamón y tofu Ensalada mediterránea Yogur de soja 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.

