



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FERIADO	2 FERIADO	3 FERIADO	4 FERIADO	5 FERIADO
8 FERIADO	9 FERIADO	10 FERIADO	11 FERIADO	12 FERIADO
15 FERIADO	16 FERIADO	17 FERIADO	18 FERIADO	19 FERIADO
22 Papas salteadas con aceite de oliva Tortilla francesa con jamón Ensalada mixta Yogur Agua	23 Zanahorias rehogadas con ajo Filete de pez espada al vapor Arroz con maíz Fruta fresca Agua	24 Gallo pinto Filete de pollo a la plancha Ensalada de col (coleslaw) con mayonesa sin huevo Fruta fresca y agua	25 FERIADO, ANEXIÓN DEL PARTIDO DE NICOYA	26 Macarrones con tomate Trocitos de res a la plancha Vegetales mixtos salteados Fruta fresca Agua
29 Crema de calabacines Canelones de pollo (sin queso) Ensalada de verduras Fruta fresca Agua	30 Ensalada de verano Salmón a la parrilla con eneldo Arroz con hongos Yogur Agua	31 Salteado de verduras mediterráneo Atún con papas Patatas a la campesina 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.

