



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Vegetales al vapor	Ensaladilla de papa (rusa) sin aderezo	Sopa de ave con fideos	1 Menestra de verduras	2 Arroz blanco
Trocitos de res al vapor	Filete de atún a la plancha	Papa hervida	Pollo a la plancha	Carne mechada
Papas cremosas al horno	Verduras al vapor	Ensalada mixta	Papas al estilo cajún	Vegetales salteados
Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
5	6 <small>CHINA CANTON.</small>	7	8	9
Ensalada de col (coleslaw)	Arroz al vapor	Lentejas estofadas con verduras	Coliflor al vapor	Fusilli al tomate
Salmón a la plancha	Gyozas de pollo	Queso tofu a la plancha	Pez dorado al vapor	Lomo de cerdo asado
Arroz con guisantes	Vegetales al vapor	Arroz a la jardinera	Puré de papas	Ensalada de tomate
Fruta fresca	Fruta fresca	Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
12	13	14	15	16
Ensalada de verano	Sopa azteca	Espaguetis al olivo	Potaje de garbanzos	Crema de brócoli
Pechuga de pollo al vapor	Pollo asado al ajillo	Ragout de ternera	Corvina al vapor	Queso blanco a la plancha
Salteado de verduras mediterráneo	Patatas cocidas	Ensalada mixta	Arroz Pilaw	Ensalada tricolor
Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Agua	Agua	Agua	Agua	Agua
19	20	21 <small>INDIA</small>	22	23
Arroz con verduras	Frijoles blancos cocidos	Falafel al tajine	Macarrones a la napolitana	Ensalada de palmito
Jamón de pavo a la plancha	Filete de pez espada a la plancha	Cerdo al estilo hindú con verduras	Pollo al vapor	Pizza vegetal
Ensalada de tomate (pico de gallo)	Ensalada mixta	Arroz basmati	Verduras al vapor	Calabacines al vapor
Yogur	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca	Fruta fresca
Agua	Agua	Agua	Agua	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.

