



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 con costillas Tortilla francesa con jamón y queso Ensalada mixta Yogur y agua Merienda: pan con aceite y tomate y jugo	23 Crema de zanahorias con croutons Trocitos de filete de pez espada a la plancha Arroz con maíz Fruta fresca y agua Merienda: macedonia de frutas	24 Gallo pinto Pollo asado Tortillas de maíz Fruta fresca y agua Merienda: fruta natural y galletas	25 FERIADO, ANEXIÓN DEL PARTIDO DE NICOYA	26 Macarrones a la italiana Trocitos de ternera a la plancha Ensalada verde Fruta fresca Agua
29 Crema de calabacines Canelones de pollo Ensalada mixta Fruta fresca y agua Merienda: pan con aceite y tomate y jugo	30 Ensalada de verano Salmón a la parrilla Arroz blanco Yogur y agua Merienda: pan con pechuga de pavo y zumo	31 Puré de verduras Albóndigas caseras Patatas a la campesina Fruta fresca y agua Merienda: queque del día y leche		

### 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.

