



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Champiñón salteado con tocineta Milanesa de res con salsa de tomate Papas cremosas al horno Fruta fresca y agua Merienda: sandwich de jamón y queso y jugo	4 Ensaladilla de papa (rusa) Filete de atún a la plancha Verduras al vapor Fruta fresca y agua Merienda: fruta natural y galletas	5 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata (española) Ensalada mixta Fruta fresca y agua Merienda: queque del día y yogur	6 Puré de verduras Ragout de pollo Papas al estilo cajún Yogur y agua Merienda: pan con chocolate y leche	7 Arroz tres delicias Carne mechada en salsa criolla Vegetales salteados Fruta fresca y agua
10 Ensalada de col (coleslaw) Trocitos de salmón a la plancha Arroz con guisantes Fruta fresca y agua Merienda: pan con salchichón y jugo	11 CHINA CANTON. Arroz tres delicias Pollo asado Vegetales al vapor Fruta fresca y agua Merienda: fruta natural y galletas	12 Lentejas estofadas (con tocineta) Tortilla francesa con jamón y queso Yogur y agua Merienda: papilla de fruta natural	13 Coliflor gratinada Pez dorado en salsa Colbert Puré de papas Fruta fresca y agua Merienda: sandwich de nutella y leche	14 Fusilli a la boloñesa Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate Fruta fresca y agua
17 Ensalada de verano Cinta de lomo a la plancha Verduras a la mantequilla Yogur y agua Merienda: pan con aceite y tomate y jugo	18 Sopa de tomate Pollo asado al ajillo Papas fritas Fruta fresca y agua Merienda: fruta natural y galletas	19 Espaguetis a la carbonara Ragout de ternera Ensalada mixta Fruta fresca y agua Merienda: queque del día y yogur de beber	20 Potaje de garbanzos Corvina a la gallega Arroz Pilaw Fruta fresca y agua Merienda: bizcocho natural y leche	21 Crema de brócoli Tortilla francesa Ensalada de la huerta Fruta fresca y agua
24 Sopa de ave con fideos Hamburguesa de res Ensalada de tomate (pico de gallo) Yogur y agua Merienda: pan con pavo y jugo	25 Frijoles blanco con chorizo Filete de pez espada a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca y agua Merienda: fruta natural y galletas	26 INDIA Arroz basmati con verduras Cerdo al estilo hindú con verduras Arroz basmati Fruta fresca y agua Merienda: queque del día y fresco de leche	27 Macarrones a la napolitana Trocitos de pollo asado Verduras al vapor Fruta fresca y agua Merienda: tortillas con queso y jugo	28 Ensalada de palmito Pizza de jamón y hongos Calabacines en fritura Fruta fresca y 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.

