



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> Champiñón salteado con tocineta Milanesa de res con salsa de tomate Papas cremosas al horno Fruta fresca Agua	<b>4</b> Ensaladilla de papa (rusa) (sin atún) Filete de pollo a la plancha Verduras al vapor Fruta fresca Agua	<b>5</b> Sopa de ave con fideos Tortilla de patata (española) Ensalada mixta Fruta fresca Agua	<b>6</b> Menestra de verduras Ragout de pollo Papas al estilo cajún Yogur Agua	<b>7</b> Arroz tres delicias (sin marisco) Carne mechada en salsa criolla Vegetales salteados Fruta fresca Agua
<b>10</b> Ensalada de col (coleslaw) Salchichas Frankfurt a la parrilla Arroz con guisantes Fruta fresca Agua	<b>11</b> CHINA CANTON. Arroz cantonés Gyozas de pollo Vegetales al vapor Fruta fresca Agua	<b>12</b> Lentejas estofadas (con tocineta) Tortilla francesa con jamón y queso Arroz a la jardinera Yogur Agua	<b>13</b> Coliflor gratinada Filete de pollo en salsa Colbert Puré de papas Fruta fresca Agua	<b>14</b> Fusilli a la boloñesa Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate Fruta fresca Agua
<b>17</b> Ensalada de verano (sin pescado) Cinta de lomo a la plancha Salteado de verduras mediterráneo Yogur Agua	<b>18</b> Sopa azteca Pollo asado al ajillo Papas fritas Fruta fresca Agua	<b>19</b> Espaguetis a la carbonara Ragout de ternera Ensalada mixta Fruta fresca Agua	<b>20</b> Potaje de garbanzos (sin pescado) Costilla de cerdo asada Arroz Pilaw Fruta fresca Agua	<b>21</b> Crema de brócoli Tortilla francesa Ensalada tricolor Fruta fresca Agua
<b>24</b> Arroz con verduras Hamburguesa de res Ensalada de tomate (pico de gallo) Yogur Agua	<b>25</b> Frijoles blanco con chorizo Tortilla francesa con jamón y queso Ensalada mixta Fruta fresca Agua	<b>26</b> INDIA Falafel al tajine Cerdo al estilo hindú con verduras Arroz basmati Fruta fresca Agua	<b>27</b> Macarrones a la napolitana Pollo asado Verduras al vapor Fruta fresca Agua	<b>28</b> Ensalada de palmito Pizza de jamón y hongos Calabacines en fritura Fruta fresca Agua
<b>0</b>				

### 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.

