



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Vegetales al vapor Trocitos de res al vapor Papas cremosas al horno Fruta fresca Agua	4 Ensaladilla de papa (rusa) sin aderezo Filete de atún a la plancha Verduras al vapor Fruta fresca Agua	5 Sopa de ave con fideos Papa hervida Ensalada mixta Fruta fresca Agua	6 Menestra de verduras Pollo a la plancha Papas al estilo cajún Yogur Agua	7 Arroz blanco Carne mechada Vegetales salteados Fruta fresca Agua
10 Ensalada de col (coleslaw) Salmón a la plancha Arroz con guisantes Fruta fresca Agua	11 CHINA CANTON. Arroz al vapor Gyozas de pollo Vegetales al vapor Fruta fresca Agua	12 Lentejas estofadas con verduras Queso tofu a la plancha Arroz a la jardinera Yogur Agua	13 Coliflor al vapor Pez dorado al vapor Puré de papas Fruta fresca Agua	14 Fusilli al tomate Lomo de cerdo asado Ensalada de tomate Fruta fresca Agua
17 Ensalada de verano Pechuga de pollo al vapor Salteado de verduras mediterráneo Yogur Agua	18 Sopa azteca Pollo asado al ajillo Patatas cocidas Fruta fresca Agua	19 Espaguetis al olivo Ragout de ternera Ensalada mixta Fruta fresca Agua	20 Potaje de garbanzos Corvina al vapor Arroz Pilaw Fruta fresca Agua	21 Crema de brócoli Queso blanco a la plancha Ensalada tricolor Fruta fresca Agua
24 Crema de hongos con croutons Filete de pechuga de pollo a la plancha con pico de gallo Puré de papa y vegetales Fruta fresca Agua	25 Frijoles blancos cocidos Filete de pez espada a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca Agua	26 INDIA Falafel al tajine Cerdo al estilo hindú con verduras Arroz basmati Fruta fresca Agua	27 Macarrones a la napolitana Pollo al vapor Verduras al vapor Fruta fresca Agua	28 Ensalada de palmito Pizza vegetal Calabacines al vapor 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.

