



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Champiñón salteado con tocineta Milanesa de res con salsa de tomate Papas cremosas al horno Fruta fresca Agua	4 Ensaladilla de papa (rusa) Filete de atún a la plancha Verduras al vapor Fruta fresca Agua	5 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata (española) Ensalada mixta Fruta fresca Agua	6 Menestra de verduras Ragout de pollo Papas al estilo cajún Yogur Agua	7 Arroz tres delicias Carne mechada en salsa criolla Vegetales salteados Fruta fresca Agua
10 Ensalada de col (coleslaw) Salmón a la plancha Arroz con guisantes Fruta fresca Agua	11 CHINA CANTON. Arroz cantonés Gyozas de pollo Vegetales al vapor Fruta fresca Agua	12 Lentejas estofadas (con tocineta) Tortilla francesa con jamón y queso Arroz a la jardinera Yogur Agua	13 Coliflor gratinada Pez dorado en salsa Colbert Puré de papas Fruta fresca Agua	14 Fusilli a la boloñesa Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate Fruta fresca Agua
17 Ensalada de verano Cinta de lomo a la plancha Salteado de verduras mediterráneo Yogur Agua	18 Sopa azteca Pollo asado al ajillo Papas fritas Fruta fresca Agua	19 Espaguetis a la carbonara Ragout de ternera Ensalada mixta Fruta fresca Agua	20 Potaje de garbanzos Corvina a la gallega Arroz Pilaw Fruta fresca Agua	21 Crema de brócoli Tortilla francesa 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 blanco con chorizo 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 asado Verduras al vapor Fruta fresca Agua	28 Ensalada de palmito Pizza de jamón y hongos Calabacines en fritura 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.

