



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

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.

