



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Ensalada campera Filete de salmón al vapor Arroz blanco Fruta fresca Agua	3 Arroz al vapor con verduras Pollo al vapor Ensalada mixta Fruta fresca Agua	4 Papas con judías Tortilla francesa (solo clara de huevo) Pico de gallo con aguacate Yogur Agua	5 Crema de ayote Filete de corvina a la parrilla Verduras al olivo Fruta fresca Agua y pan	6 Estofado de verduras con pollo y papas Picadillo de vainica y zanahoria Arroz blanco Fruta fresca Agua
9 Espaguetis a la napolitana Dorado a la plancha Salteado de verduras mediterráneo Yogur Agua	10 Lentejas con verduras Pechuga de pollo al vapor Papas hervidas con aceite de oliva Fruta fresca Agua y pan	11 Consomé de pollo y verduras Lomo de cerdo asado Ensalada verde Fruta fresca Agua	12 ESPAÑA Macedonia de verduras con jamón serrano Tortilla española con sustituto de huevo Pisto manchego y pan Fruta fresca Agua y pan	13 Ensalada de palmito y aguacate Pizza de verduras Parrillada de calabacín Fruta fresca Agua
16 Ensalada de garbanzos Ragout de magro (cerdo) Arroz con verduras Fruta fresca Agua	17 Crema de espinacas Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta fresca Agua	18 Picadillo de papa Carne mechada con salsa criolla Arroz a la jardinera Fruta fresca Agua	19 Brócoli rehogado Filete de corvina a la plancha Patatas panadera Yogur Agua y pan	20 LÍBANO Pastel de pollo y pasta filo Roti de pavo asado Tajine de vegetales Fruta fresca Agua
23 Macarrones con tomate Queso blanco a la plancha Ensalada tricolor Fruta fresca Agua	24 Verduras al vapor Filete de pollo a la plancha Ensalada de col (coleslaw) Fruta fresca Agua y pan	25 Parrillada de calabacín Jamón de pavo a la plancha Patatas a la campesina Yogur Agua	26 CUBA Arroz blanco Filete de corvina la vapor Verduras rehogadas Fruta fresca Agua	27 Frijoles blancos con verduras y pollo Trocitos de yuca al mojo Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua y pan
30 CHINA Rollito de primavera Pollo al limón Vegetales al jengibre 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.

