



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Arroz blanco con tomate  Tortilla francesa con jamón  Verduras salteadas Fruta fresca y agua Merienda: sandwich de nutella y leche	2  <b>FERIADO, DÍA DE LA VIRGEN DE LOS ÁNGELES</b>
5 Papas guisadas  Trocitos de pollo con verduras  Arroz integral Fruta fresca y agua Merienda: pan con jamón y queso	6 Estofado de garbanzos  Corvina en salsa de limón y mantequilla  Ensalada verde Fruta fresca, agua y pan Merienda: pan tumaca y jugo	7 Sopa de letras  Tortilla francesa con hongos  Patatas panaderas Yogur variado y agua Merienda: fruta natural y galletas	8 Parrillada de calabacín  Guiso de res  Arroz blanco Fruta fresca y agua Merienda: pan con chocolate y leche	9 <b>U.S.A.</b> Ensalada de col (Coleslaw)  Perritos calientes  Papas fritas Fruta fresca y agua
12 Ensalada de la huerta  Albóndigas en salsa  Patatas dado Fruta fresca, agua y pan Merienda: pan con salami y jugo	13 Rice and beans  Pollo asado  Brócoli rehogado Plátanos en miel de naranja, y agua Merienda: fruta natural y galletas	14 Espaguetis a la napolitana  Tortilla francesa con queso  Ensalada mixta Yogur variado, y agua Merienda: macedonia de frutas	15  <b>FERIADO, DÍA DE LAS MADRES</b>	16 Lentejas con chorizo  Salmón a la plancha  Verduras al vapor Fruta fresca, agua y pan
19 Arroz con verduras  Delicias de jamón y queso  Ensalada verde Yogur y agua Merienda: pan tumaca y jugo	20 Crema de ayote  Tortilla de patata  Salsa de tomate Fruta fresca, agua y pan Merienda: fruta natural y galletas	21 Sopa de tomate  Trocitos de pollo a la plancha  Tortillas de maíz tostadas Fruta fresca y agua Merienda: cereal y yogur	22 Frijoles rancheros  Trocitos de cerdo en salsa hawaiana  Arroz blanco Yogur variado y agua Merienda: macedonia de frutas	23 <b>ITALIA</b> Raviolis de queso al tomate  Filete de pez espada a la parrilla  Focaccia Fruta fresca y agua
26 Crema de brócoli  Pechuga de pollo a la parrilla  Arroz Pilaw Yogur y agua Merienda: pan con pechuga de pavo y jugo	27 Fusilli a la jardinera  Dorado a las finas hierbas  Ensalada mixta Fruta fresca o yogur variado y agua Merienda: fruta natural y galletas	28 Papas al gratín  Estofado de res  Menestra de verduras Fruta fresca, agua y pan Merienda: macedonia de frutas y cereal	29 <b>CHINA</b> Taco chino de verduras  Atún sellado en trocitos  Arroz blanco Fruta fresca, y agua Merienda: queque y leche saborizada	30 Picadillo de papa y repollo  Pollo en salsa de tomate natural  Vegetales salteados Fruta fresca, agua y pan

### 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.

