



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Ensalada campera Trocitos de salmón a la plancha Arroz con maíz dulce Fruta fresca y agua Merienda: pan con jamón y queso y leche	3 Arroz tres delicias Pollo asado en trocitos Ensalada mixta Fruta fresca y agua Merienda: pan con tomate y jugo	4 Papas con judías Tortilla francesa Pico de gallo con aguacate Yogur y agua Merienda: fruta natural y galletas	5 Crema de ayote Filete de corvina a la parrilla Verduras salteadas Fruta fresca, agua y pan Merienda: pan con chocolate y leche saborizada	6 Estofado de verduras con pollo y papas Picadillo de vainica y zanahoria Arroz blanco Fruta fresca y agua
9 Macarrones con tomate Dorado a las finas hierbas Verduras a la mantequilla Yogur y agua Merienda: fruta natural y galletas	10 Lentejas con verduras Hamburguesa de res Papas fritas y ensalada fresca de la huerta Fruta fresca, agua y pan Merienda: macedonia de frutas y jugo de naranja	11 Sopa Bullabesa Lomo de cerdo asado (troceado) Ensalada verde Fruta fresca y agua Merienda: pan con salami y jugo	12 ESPAÑA Puré de verduras Tortilla española Fruta fresca, agua y pan Merienda: pan con pechuga de pavo y jugo	13 Ensalada de palmito y aguacate Pasta Alfredo Fruta fresca y agua
16 Arroz con verduras Ragout de magro (cerdo) Fruta fresca y agua Merienda: sandwich de jamón y queso y zumo	17 Crema de espinacas Filete de pollo empanado Ensalada mixta Fruta fresca y agua Merienda: queque del día y yogur	18 Arroz a la jardinera Carne mechada Salsa de tomate natural Fruta fresca y agua Merienda: pan con salchichón y jugo	19 Crema de brócoli Filete de corvina a la romana Patatas panadera Yogur, agua y pan Merienda: fruta natural y galletas	20 LÍBANO Sopa de ave con fideos Cordero asado desmechado Tajine de vegetales Fruta fresca y agua
23 Macarrones con tomate Tortilla francesa con queso Ensalada de tomate Fruta fresca y agua Merienda: mini croissant y jugo	24 Papas cremosas gratinadas Muslitos de pollo en salsa criolla Ensalada de col (coleslaw) Fruta fresca, agua y pan Merienda: cereal con yogur	25 Crema de calabacín Milanesas de res Patatas a la campesina Yogur y agua Merienda: pan con tomate y jugo natural	26 CUBA Arroz con verduras y cerdo Deditos de pescado en salsa de tomate Verduras rehogadas Fruta fresca y agua Merienda: fruta natural y galletas	27 Frijoles blancos con verduras y pollo Trocitos de yuca al mojo Ensalada de la huerta Fruta fresca, agua y pan Agua
30 CHINA Rollito de primavera Pollo al limón Vegetales salteados Fruta fresca y agua Merienda: Queque del día y jugo				

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.

