



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Arroz blanco con tomate Tortilla francesa con jamón Verduras salteadas Fruta fresca Agua	2 FERIADO, DÍA DE LA VIRGEN DE LOS ÁNGELES
5 Papas guisadas Trocitos de pollo con verduras Arroz integral Fruta fresca Agua	6 Estofado de garbanzos Costillas de cerdo BBQ Ensalada verde Fruta fresca Agua y pan	7 Sopa de pollo y verduras Tortilla francesa con jamón y hongos Patatas panaderas Yogur variado Agua	8 Parrillada de calabacín Guiso de res Arroz blanco Fruta fresca Agua	9 U.S.A. Ensalada de col (Coleslaw) Perritos calientes Papas fritas Fruta fresca Agua
12 Ensalada de la huerta Albóndigas en salsa demiglace Puré de papa Fruta fresca Agua y pan	13 Rice and beans Pollo caribeño Brócoli rehogado Plátanos en miel de naranja Agua	14 Espaguetis a la napolitana Tortilla francesa con queso Ensalada mixta Yogur variado Agua	15 FERIADO, DÍA DE LAS MADRES	16 Lentejas con chorizo Salchichas bratwurst a la parrilla Verduras al vapor Fruta fresca Agua y pan
19 Arroz con verduras Delicias de jamón y queso Ensalada verde Yogur Agua	20 Crema de ayote Tortilla de patata Salsa de tomate Fruta fresca Agua y pan	21 Sopa azteca Trocitos de pollo a la plancha Tortillas de maíz tostadas Fruta fresca Agua	22 Frijoles rancheros Trocitos de cerdo en salsa hawaiana Arroz blanco Yogur variado Agua	23 ITALIA Ravioli de queso al tomate Milanesas de res Focaccia Fruta fresca Agua
26 Crema de brócoli Pechuga de pollo a la parrilla Arroz Pilaw Yogur Agua	27 Fusilli a la jardinera Tomates rellenos asados Ensalada mixta Fruta fresca o yogur variado Agua	28 Papas al gratín Estofado de res Menestra de verduras Fruta fresca Agua y pan	29 CHINA Taco chino de verduras Lomo de cerdo asado Arroz blanco Fruta fresca Agua	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...

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.

