



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Ensalada campera (sin atún) Filete de ternera a la plancha Arroz con maíz dulce Fruta fresca Agua	3 Arroz tres delicias (sin marisco) Pollo asado Ensalada mixta Fruta fresca Agua	4 Papas con judías Tortilla francesa Pico de gallo con aguacate Yogur Agua	5 Crema de ayote Hongos rellenos con queso y tomate 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 Pechuga de pavo a la parrilla Salteado de verduras mediterráneo Yogur Agua	10 Lentejas con verduras Hamburguesa de res Papas fritas y ensalada fresca de la huerta Fruta fresca Agua y pan	11 Sopa de ave con fideos Lomo de cerdo asado Ensalada verde Fruta fresca Agua	12 ESPAÑA Macedonia de verduras con jamón serrano Tortilla española Pisto manchego Fruta fresca Agua y pan	13 Ensalada de palmito y aguacate Pizza de pollo Fritura 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 empanado Ensalada mixta Fruta fresca Agua	18 Picadillo de papa Carne mechada con salsa criolla Arroz a la jardinera Fruta fresca Agua	19 Brócoli rehogado Tortilla francesa Patatas panadera Yogur Agua y pan	20 LÍBANO Pastel de pollo y pasta filo Cordero en salsa de menta y tomate asado Tajine de vegetales Fruta fresca Agua
23 Macarrones a la italiana Tortilla francesa con queso Ensalada tricolor Fruta fresca Agua	24 Papas cremosas gratinadas Muslitos de pollo en salsa criolla Ensalada de col (coleslaw) Fruta fresca Agua y pan	25 Parrillada de calabacín Milanesas de res Patatas a la campesina Yogur Agua	26 CUBA Arroz Congri Trocitos de soja con vegetales y salsa de coco 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.

