



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Fusilli en salsa provenzal Trocitos de res en salsa de tomate natural Ensalada verde Fruta fresca Agua	2 Menestra de verduras Corvina al vapor Papas asadas Fruta fresca Agua y pan	3 Arroz con hongos Filete de pollo a la parrilla Ensalada y pico de gallo Yogur Agua	4 Crema de ayote Jamón de pavo a la plancha Ensalada tricolor y pan con ajo Fruta fresca Agua
7 Espaguetis con tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua	8 Frijoles blancos con chorizo Dorado a las finas hierbas Vegetales salteados Fruta fresca Agua y pan	9 Puré de papa Pechuga de pollo a la parrilla Maíz dulce asado Yogur Agua	10 Guiso de garbanzos Filete de ternera a la plancha Arroz con palmito Fruta fresca Agua	11 <b>JAPÓN</b> Sopa de (miso) soja y verduras Sushi de salmón y aguacate Gyozas de pollo Fruta fresca Agua
14 <b>FERIADO</b>	15 <b>FERIADO</b>	16 <b>FERIADO</b>	17 <b>FERIADO</b>	18 <b>FERIADO</b>
21 Papas guisadas Hamburguesa de res Ensalada mixta Fruta fresca Agua	22 Fusilli con tomate Filete de atún a la plancha Ensalada verde Fruta fresca Agua	23 Crema de zanahorias Pechuga de pollo con queso y jamón york Arroz con guisantes Yogur Agua	24 Sopa de pescado con verduras Tortilla francesa con tofu y maíz (solo clara del huevo) Ensalada de tomate Fruta fresca Agua y pan	25 <b>CHINA</b> Arroz tres delicias Cerdo estilo Pekín Verduras salteadas con jengibre y ajonjolí Fruta fresca Agua
28 Estofado de garbanzos Tortilla francesa con jamón de pavo (solo clara de huevo) Pisto manchego Fruta fresca Agua y pan	29 Ensalada de palmito y aguacate Macarrones al olivo Parrillada de calabacín Fruta fresca Agua	30 Arroz a la jardinera Salmón en salsa de limón y perejil Verduras salteadas al ajillo Fruta fresca Agua	31 <b>ARGENTINA</b> Papas asadas con chimichurri Asadito de cinta de lomo de res Ensalada de la huerta 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...
<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.

