



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Fusilli en salsa de tomate Trocitos de res en salsa de tomate natural Ensalada verde Fruta fresca y agua Merienda: pan con pechuga de pavo y jugo	2 Menestra de verduras Corvina a la mantequilla Papa cremosa gratinada Fruta fresca, agua y pan Merienda: macedonia de frutas y galletas	3 Arroz con guisantes Filete de pollo a la parrilla Ensalada y pico de gallo Yogur y agua Merienda: pan tumaca y jugo	4 Crema de ayote con croutons Delicia de jamón y queso Ensalada de la huerta Fruta fresca y agua Agua
7 Macarrones con tomate Filete de pavo a la plancha Ensalada de la huerta Fruta fresca y agua Merienda: pan con jamón y queso	8 Frijoles blancos con chorizo Dorado a las finas hierbas Vegetales salteados Fruta fresca, agua y pan Merienda: fruta y galletas	9 Puré de papa Pechuga de pollo a la parrilla Maíz dulce asado Yogur y agua Merienda: pan con chocolate y leche	10 Guiso de garbanzos Milanesas de res Arroz con palmito Fruta fresca y agua Merienda: pan con salamai y jugo	11 JAPÓN Sopa de verduras Trocitos de salmón a la parrilla Gyozas de pollo Fruta fresca Agua
14 FERIADO	15 FERIADO	16 FERIADO	17 FERIADO	18 FERIADO
21 Papas cremosas Hamburguesa de res Ensalada mixta Fruta fresca Merienda: pan tumaca y jugo	22 Fusilli a la boloñesa Filete de atún a la plancha Ensalada verde Fruta fresca y agua Merienda: pan con jamón y queso	23 Crema de zanahorias Pechuga de pollo con queso y jamón york Arroz con guisantes Yogur y agua Merienda: mini croissant con chocolate	24 Sopa de pescado con verduras Tortilla francesa con queso y maíz Ensalada de tomate Agua y pan Merienda: macedonia de frutas	25 CHINA Arroz tres delicias Cerdo mechado Verduras salteadas con jengibre y ajonjolí Fruta fresca y agua Agua
28 Estofado de garbanzos Tortilla francesa con jamón y queso Pisto manchego Agua y pan Merienda: pan integral con miel de abeja	29 Ensalada de palmito y aguacate Pasta Alfredo Parrillada de calabacín Fruta fresca Merienda: galletas y leche	30 Arroz a la jardinera Salmón en salsa de limón y perejil Verduras salteadas al ajillo Fruta fresca Merienda: frutas y jugo	31 ARGENTINA Papas asadas con chimichurri Asadito de cinta de lomo de res Ensalada de la huerta Fruta fresca Merienda: queque del día	

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.

