



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 Papa cremosa gratinada (sin lácteos) Fruta fresca Agua y pan	3 Arroz con hongos Filete de pollo a la parrilla Ensalada y pico de gallo Yogur de soja Agua	4 Crema de ayote (sin lácteos) Delicia de jamón Ensalada tricolor y pan con ajo (sin lácteos) Fruta fresca y agua
7 Espaguetis a la carbonara (sin lácteos) Filete de pavo a la plancha Ensalada de la huerta Fruta fresca y agua	8 Frijoles blancos con chorizo Dorado a las finas hierbas Vegetales salteados Fruta fresca Agua y pan	9 Puré de papa (sin lácteos) Pechuga de pollo a la parrilla Maíz dulce asado Yogur de soja Agua	10 Guiso de garbanzos Milanesas de res (sin lácteos) Arroz con palmito Fruta fresca Agua	11 JAPÓN Sopa de (miso) soja y verduras Sushi de salmón y aguacate Gyozas de pollo Fruta fresca Agua
14 FERIADO	15 FERIADO	16 FERIADO	17 FERIADO	18 FERIADO
21 Papas cremosas (sin lácteos) Hamburguesa de res Ensalada mixta Fruta fresca Agua	22 Fusilli a la boloñesa Filete de atún a la plancha Ensalada verde Fruta fresca Agua	23 Crema de zanahorias (sin lácteos) Pechuga de pollo con tofu y jamón york Arroz con guisantes Yogur de soja Agua	24 Sopa de pescado con verduras Tortilla francesa con tofu y maíz Ensalada de tomate Fruta fresca Agua y pan	25 CHINA Arroz tres delicias Cerdo estilo Pekín Verduras salteadas con jengibre y ajonjolí Fruta fresca Agua
28 Estofado de garbanzos Tortilla francesa con jamón y tofu Pisto manchego Fruta fresca Agua y pan	29 Ensalada de palmito y aguacate Lasaña de pollo (sin lácteos) 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 ARGENTINA 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...
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.

