



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 Salchichas de pavo ahumadas Papa cremosa gratinada 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 Delicia de jamón y queso Ensalada tricolor y pan con ajo Fruta fresca Agua
7 Espaguetis a la carbonara Filete de pavo a la plancha Ensalada de la huerta Fruta fresca Agua	8 Frijoles blancos con chorizo Jamón de pavo a la plancha 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 Milanesas de res Arroz con palmito Fruta fresca Agua	11 JAPÓN Sopa de (miso) soja y verduras Sushi de huevo y aguacate 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 Agua	22 Fusilli a la boloñesa Lomo de cerdo asado 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 verduras Tortilla francesa con queso y maíz Ensalada de tomate Fruta fresca Agua y pan	25 CHINA Arroz tres delicias (sin marisco) Cerdo estilo Pekín Verduras salteadas con jengibre y ajonjolí Fruta fresca Agua
28 Estofado de garbanzos Tortilla francesa con jamón y queso Pisto manchego Fruta fresca Agua y pan	29 Ensalada de palmito y aguacate Lasaña de pollo en salsa blanca Parrillada de calabacín Fruta fresca Agua	30 Arroz a la jardinera Tortilla francesa con jamón york 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.

