

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
		1	2	3	4
	Fiesta	Fiesta	Arroz 3 delicias Tortilla francesa con ensalada Gelatina	Patatas guisadas Merluza rebozada con ensalada Fruta	
	7	8	9	10	11
Judías verdes rehogadas Croquetas de jamón con ensalada Fruta	Arroz con tomate Bacalao a la andaluza con ensalada Yogurt	Sopa de cocido Cocido completo Fruta	Brócoli salteado Albóndigas a la jardinera Natillas	Crema de calabacines Tortilla de patata con guarnición Fruta	
	14	15	16	17	18
Coliflor gratinada Muslo de pollo con ensalada Fruta	Fiesta	Lentejas con verduritas Ragout de ternera con guarnición yogurt	Canelones gratinados Palometa con salsa Fruta	Verduras guisadas Huevo frito con jamón Petit suisse	
	21	22	23	24	25
Guisantes con jamón Hamburguesa con patatas fritas fruta	Ensalada de pasta Revuelto de setas Yogurt	Sopa de picadillo Merluza con patata panaderas fruta	Crema de calabaza Chuletas de cerdo con guarnición gelatina	Garbanzos guisados Pechuga de pollo con ensalada Fruta	
	28	29	30	31	
Paella valenciana Platija crujiente Fruta	Judías blancas con chorizo Brocheta de pollo yogurt	Farfale a la boloñesa Tortilla francesa con ensalada Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Petit suisse		

LOS ALUMNOS CON ALERGIAS E INTOLERANCIAS DISPONEN DE UN MENÚ ESPECÍFICO PARA CADA UNO DE ELLOS

PAUTAS PARA UNA DIETA EQUILIBRADA



La cena debe ser una comida ligera, ya que a continuación no vamos a realizar ningún tipo de ejercicio físico, sino que nos vamos a la cama.

La cena constará de un primero, un segundo y un postre. Como primer plato podemos ingerir verduras u hortalizas a la plancha. Como segundo plato, se recomienda que la cena sea complementaria a la comida, por lo que si hemos ingerido carne en la cena ingerimos pescado y viceversa. De postre podemos incluir una fruta o un yogur. Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.

Una dieta equilibrada debe ser variada para poder asegurarnos un aporte de todos los nutrientes, bien distribuida a lo largo de todas las comidas. Es importante realizar entre 4 y 5 comidas al día intentando no saltarnos una de las más importantes, el desayuno.