

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
Crema de calabacines Tortilla francesa Fruta	Puré de brócoli Hamburguesa con patatas fritas Natillas	Arroz con tomate Huevos fritos con patatas Frutas	Lentejas con patatas y zanahoria San Jacobo con ensalada Yogurt	Patatas Guisadas Merluza en salsa verde Frutas
9	10	11	12	13
Coliflor gratinada Tortilla francesa. Frutas	Guiso de garbanzos Albóndigas en salsa Yogurt	Farfale en salsa de queso Muslo de pollo a la graten Frutas	Paella de marisco Croquetas de jamón Petit suisse	Judías blancas con verduras Bacalao a la andaluza frutas
16	17	18	19	20
Arroz 3 delicias Tortilla francesa Frutas	Judías pintas Pollo a la plancha con patatas Natillas	Espaguetis a la boloñesa Lenguado al vapor con verduritas Frutas	Crema de calabaza Lomo a la parnasiana Yogurt	Verduras guisadas Salmon al horno con patatas salteadas Frutas
23	24	25	26	27
Guisantes salteados Ternera en salsa inglesa Frutas	Paella valenciana Platija crujiente con ensalada Yogurt	Sopa de cocido Cocido completo Frutas	Judías verdes con jamón Tortilla francesa con puré de calabaza Gelatina	Macarrones con tomate Rodajas de merluza con guarnición Frutas
30				

No Lectivo

LOS ALUMNOS CON ALÉRGIAS 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.