

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	
				1	
				Puré de verduras Salchichas de pavo con puré de patata Frutas	
	4	5	6	7	8
Arroz 3 delicias Tortilla francesa con ensalada de maíz y zanahoria Fruta	Guisantes c/ jamón Salteado de pollo c/patatas fritas Yogurt	Sopa de cocido Cocido completo Fruta	Puré de verduras Filete ruso con ensalada Natillas	Patatas guisadas Bacalao rebozado con ensalada de tomate y aceitunas negras Fruta	
	11	12	13	14	15
Macarrones gratinados Platija con ensalada de couscous Fruta	Judías pintas con arroz blanco Albóndigas en salsa Yogurt	Brócoli rehogado Tortilla española con ensalada Fruta	Sopa castellana Merluza a la romana con ensalada Petit suisse	Lentejas con bacon Nuguetes de pollo con ensalada Fruta	
	18	19	20	21	22
Lentejas con bacon Pechuga de pollo con patatas fritas Fruta	Crema de calabacín Flamenquines con salsa de tomate Yogurt	Garbanzos guisados Huevos fritos con jamón Fruta	Caracolas con tomate Merluza en salsa verde Yogurt	Arroz con tomate Hamburguesa con patatas Helado	
	25	26	27	28	29
Pasta con tomate Tortilla francesa Fruta	Crema de calabacín Pechuga de pollo Yogurt	Judías pintas Ternera picada salteada Fruta	Brócoli salteados Varitas de merluza Yogurt	Sopa de picadillo Jamón al horno Fruta	

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.