

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1	2	3	4	5
Caracolas con salsa de queso Tortilla francesa Fruta	Crema de verduras Merluza empanada con ensalada Yogur	Sopa de cocido Cocido completo Fruta	Patatas guisadas Ragout de ternera con zanahoria Yogur	Lentejas con verduras Pollo al wok Fruta
8	9	10	11	12
Arroz blanco con tomate Salchichas con patatas Fruta	Puré de verduras con brócoli Hamburguesa con ketchup Gelatina	Fusilli con verduras Marajo en salsa de champiñones Fruta	Judías pintas con arroz Tortilla francesa Yogur	<b>FIESTA</b>
15	16	17	18	19
Crema de coliflor Tortilla francesa con ensalada Fruta	Sopa de fideos Merluza a la andaluza Petit Suisse	Guisantes con jamón Filete de pollo con patata Fruta	Paella valenciana Limanda en salsa verde Yogur	Patatas guisadas Fingers de queso con ensalada Fruta
22	23	24	25	26
Macarrones al pesto Nuggets de pollo con ensalada Fruta	Crema de calabaza Tortilla de patatas con pisto de verduras Gelatina	Sopa de cocido Cocido completo Fruta	Judías verdes rehogadas Suprema de salmón con ensalada Yogur	Arroz con tomate Lomo al horno con patatas Fruta
29	30	31		
Espirales a la carbonara Pechuga de pollo empanada Fruta	Alubias blancas Revuelto de york y queso Petit Suisse	Sopa castellana Croquetas de jamón con ensalada 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.