

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1
			FIESTA	2
				Arroz blanco con tomate Tortilla francesa Fruta
	5	6	7	8
Coliflor gratinada Merluza a la romana con puré Fruta	Arroz caldoso Mar y montaña Albóndigas con zanahoria Natillas	Patatas guisadas con acelga Muslo de pollo salsa de champiñones Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Yogur	FIESTA
	12	13	14	15
Brócoli rehogados Nuguetes de pollo Fruta	Lentejas con verduras Huevos fritos con bacon Gelatina	Pasta a la carbonara Wok de ternera Fruta	Judías verdes con jamón Filete de limanda con ensalada de tomate Yogur	Ñoquis en salsa de queso y espinacas San Jacobo Fruta
	19	20	21	22
Arroz salteado con tomate Tortilla de patata Macedonia de frutas	Crema de calabaza Pollo a la pepitoria Yogur	Pastas a la boloñesa Merluza al horno Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Petit suisse	Puré de verduras Hamburguesas Fruta
	26	27	28	29
Guisantes con jamón Salteado de lomo Melocotón en almíbar	Sopa de hortalizas Varitas de pescado Yogur	Patatas guisadas Tortilla francesa Fruta	Crema de calabacines Pechuga de pollo empanada Fruta	Judías pintas con arroz Salchichas con patatas Natillas

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.