

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5	6	7	8	9
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	16
Brócoli rehogados Nuguetes de pollo con ensalada Fruta	Lentejas con verduras Huevos fritos con bacon Gelatina	Pasta a la carbonara Wok de ternera Fruta	Judías verdes con jamón Boquerones con ensalada Yogur	Ñoquis en salsa de queso y espinacas Longaniza con ensalada Fruta
19	20	21	22	23
Arroz salteado con soja Tortilla de patata con ensalada Macedonia de frutas	Crema de calabaza Pollo a la pepitoria Yogur	Canelones a la boloñesa Merluza al horno con verduras Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Petit suisse	Ensaladilla rusa Hamburguesas con ensalada Fruta
26	27	28	29	30
Guisantes con jamón Salteado de lomo Melocotón en almíbar	Sopa de hortalizas Varitas de pescado con brócolis Yogur	Patatas guisadas Tortilla francesa con ensalada mixta Fruta	Crema de calabacines Pechuga de pollo empanada con ensalada 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.