

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		01	02	03
		Judías verdes Tortilla francesa con ensalada Fruta	Brócoli rehogado Muslo de pollo al horno con patatas Yogur	Macarrones con tomate Nuguetes de atún con ensalada de tomate Fruta
06	07	08	09	10
Guisantes con jamón Pechuga de pollo al ajillo con ensalada Fruta	Crema de verduras Merluza en rodajas con espinacas Gelatina	Sopa de cocido Cocido completo Fruta	Coliflor con bechamel Albóndigas a la jardinera Yogur	Arroz con tomate Merluza con puré de patata Fruta
13	14	15	16	17
Judías verdes Tortilla de patatas con ensalada Fruta	Espaguetis con tomate Salmón en salsa Yogur	Patatas a la graten Lomo de cerdo con salsa de inglesa Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Petit suisse	Canelones de atún gratinados Bacalao crujientes con ensalada Fruta
20	21	22	23	24
Fiesta	Judías blancas Merluza al horno con patatas asadas Yogur	Patatas guisadas Filete de pechuga con ensalada mixta Fruta	Brócoli rehogado Croquetas variadas con ensalada Natillas	Lentejas guisadas Tortilla francesa con ensalada de maiz Fruta
27	28	29	30	31
Sopa de picadillo Revuelto de York y queso Fruta	Patatas guisadas Escalopes con tomate Petit suisse	Coliflor gratinadas Carrillada de cerdo en su salsa Fruta	Garbanzos guisados Tacos de atún con salsa de tomate Yogurt	No Lectivo

LOS ALUMNOS CON ALERGIAS 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.