

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
01	02	03	04	05
Fiesta	Fiesta	Brócoli rehogado Merluza a la romana con ensalada Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Yogur	Crema de verduras Albóndigas con patatas Fruta
08	09	10	11	12
Arroz 3 delicias Muslo de pollo con ensalada Fruta	Lentejas a la burgalesa Tortilla francesa con ensalada de zanahoria Gelatina	Sopa de lluvia Hamburguesa con patatas Fruta	Guisantes con jamón Filetes de merluza en salsa verde Yogurt	Macarrones a la carbonara Salmón con ensalada de maíz Fruta
15	16	17	18	19
Fiesta	Caracolas con tomate y queso Tortilla de patatas con ensalada Yogurt	Crema de zanahoria Filetes de Sajonia con patatas al horno Fruta	Coliflor gratinada Palillos de queso con ensalada de pimientos asados Natillas	Lentejas con verduritas Bacalao a la andaluza con ensalada de zanahoria Fruta
22	23	24	25	26
Macarrones con tomate Varitas de merluza con ensalada Fruta	Patatas guisadas Hamburguesas de pollo con ensalada Yogurt	Judías blancas con verduras Rodajas de merluza en salsa verde Fruta	Crema de verduras Croquetas de jamón con ensalada de zanahoria Petit suisse	Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta
29	30	31		
Judías verdes planas Tortilla de patatas con ensalada Fruta	Sopa de la abuela Lomo de cerdo con patatas al horno Yogurt	Crema de calabaza Bacalao a la andaluza con ensalada de canónigos Frutas		

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.