

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		06	07	08
		Crema de zanahoria Albóndigas a la jardinera Fruta	Macarrones con tomate Rabas con ensalada Pettit suisse	Sopa de Cocido Cocido completo Fruta
11	12	13	14	15
Brócoli rehogado Filete de pollo al horno con cus-cus Fruta	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada Yogur	Crema de verduras Cinta de lomo adobado con patatas fritas Fruta	Judías blancas Huevos cocidos gratinados Gelatina	Pasta carbonara Bocaditos de bacalao con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta
18	19	20	21	22
Fideuá con pollo Tortilla francesa con ensalada Fruta	Crema de calabaza Rodaja de merluza con patatas fritas Natillas	Patatas guisadas Muslos de pollo con ensalada Fruta	Macarrones con tomate Salchichas frescas con menestra Yogur	Sopa de cocido Cocido completo Fruta
25	26	27	28	29
Coliflor con bechamel Filetes de Sajonia con puré de patatas Fruta	Macarrones con tomate Merluza en salsa Helado	Sopa de picadillo Tortilla de patata con ensalada Fruta	Guisantes con jamón Ragout con patatas fritas Yogur	Patatas gratén Rabas con ensalada de maiz Fruta

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.