

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
01	02	03	04	05
<b>No Lectivo</b>	Fideua de pollo Cazón en adobo con ensalada Yogur	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata con ensalada de maíz Fruta	Crema de zanahoria Mulsos de pollo con cus-cus Petit Suise	Sopa de cocido Cocido completo Fruta
08	09	10	11	12
Crema de calabaza Croquetas de jamón con ensalada Fruta	Caracolas con tomate Tortilla de atún con ensalada Yogur	Lentejas guisadas Filete de tilapia con ensalada de maíz Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Gelatina	Brócoli rehogado Rodaja de merluza con ensalada de zanahoria Fruta
15	16	17	18	19
Coliflor con bechamel Tortilla de patata con ensalada de zanahoria Fruta	Judías blancas guisadas Bocadito de bacalao con ensalada de tomate Yogur	Macarrones con tomate Filete de contramuslo con ensalada Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Natillas	Brócoli rehogado Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta
22	23	24	25	26
Guisantes con jamón Chuleta de Sajonia con patatas fritas Fruta	Patatas guisadas Rodaja de merluza con ensalada Yogur	Sopa de cocido Cocido completo Fruta	Arroz con tomate Cinta de lomo con ensalada de zanahoria Petit suise	Crema de calabaza Filete de tilapia con ensalada de maíz Fruta
29	30			
Caracolas con tomate Tortilla francesa con ensalada Fruta	Lentejas estofadas Calamares a la romana con ensalada de remolacha Yogur			

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.