

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Arroz con tomate Figuritas de merluza con ensalada de zanahoria Yogur	Sopa de fideos Hamburguesa con patatas Fruta	Judías blancas Tortilla de atún con ensalada de maíz Helado	Brócoli rehogado Muslos de pollo con cus-cus Fruta
7	8	9	10	11
Macarrones con tomate Bocaditos de bacalao con ensalada Fruta	Lentejas guisadas Croquetas de pollo con ensalada de maíz Yogur	Judías verdes con tomate Ragú de cerdo con patatas fritas Fruta	Crema de calabaza Filete de tilapia al horno con ensalada de zanahoria Petit suise	Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada de maíz Fruta
14	15	16	17	18
Caracolas carbonara Rodaja de merluza con ensalada de remolacha Fruta	Judías blancas estofadas Filete de Sajonia con patatas fritas Yogur	Fideuá de pollo Filete de merluza con calabacín reboado Fruta	Garbanzos guisados Huevos villaroy con ensalada Natillas	Crema de verduras Longaniza fresca con ensalada de remolacha Fruta
21	22	23	24	25
Brócoli rehogado Tortilla de calabacín con ensalada Fruta	Lentejas guisadas Rodaja de merluza con ensalada de zanahoria Yogur	Crema de calabaza Filete de contramuslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Gelatina	Arroz con tomate Filete de tilapia al horno con calabacín reboado Fruta
28	29	30	31	
Guisantes con jamón Figuritas de merluza con ensalada Fruta	Sopa de fideos Filete de aguja de cerdo con patatas fritas Yogur	Macarones con tomate Bocaditos de bacalao con ensalada Fruta	Coliflor gratinada Tortilla de patata con ensalada Petit suise	

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.