

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
02	03	04	05	06
Coliflor con bechamel Rodaja de merluza con ensalada Fruta	Judías blancas guisadas Longaniza fresca con ensalada Yogur	Caracolas con tomate Filete de tilapia en salsa con ensalada Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Petit suise	FIESTA
09	10	11	12	13
Fideua de pollo Tortilla francesa con ensalada Fruta	Crema de verduras Filete de aguja de cerdo con arroz tres delicias Yogur	Judías verdes con jamón Filete de palometa con salsa de tomate Fruta	Lentejas guisadas Tortilla de patata con calabacín rebozado Gelatina	Sopa de fideos Cinta de lomo con patatas Fruta
16	17	18	19	20
Crema de calabacín Huevos fritos con arroz blanco Fruta	Brócoli rehogado Muslo de pollo con cus-cus Yogur	Sopa de cocido Cocido completo Fruta	Patatas guisadas Palitos de merluza con calabaza asada Natillas	INFANTIL: Caracolas con tomate Hamburguesa con patatas fritas Helado PRIMARIA: Hamburguesa completa con patatas fritas Helado

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.