

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|--|---|
| | | | | 1 |
| | | | | Fiesta |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Caracolas con tomate Huevo frito con ensalada de remolacha Fruta | Judías verdes rehogadas Ragú de cerdo con cus-cus Yogur | Lentejas guisadas Filete de tilapia con ensalada de zanahoria Fruta | Crema de zanahoria Hamburguesas de pollo con patatas fritas Petit Suisse | Brócoli rehogado Croquetas de jamón con ensalada de tomate Fruta |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Macarrones con tomate Tortilla francesa con zanahoria rallada Fruta | Judías blancas guisadas Filete de pollo con ensalada Yogur | Sopa de cocido Cocido completo Fruta | Coliflor con bechamel Albóndigas con ensalada de remolacha Gelatina | Fideuá de pollo Doré de merluza con ensalada Fruta |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| Judías verdes con jamón Tortilla de patata con ensalada Fruta | Crema de calabaza Cinta de lomo con ensalada de zanahoria Yogur | Lentejas guisadas Filetes de tilapia con ensalada de maíz Fruta | Sopa de cocido Cocido completo Natillas | Patatas guisadas Filete de merluza con ensalada de remolacha Fruta |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| Lentejas guisadas Tortilla de atún con ensalada de zanahoria Fruta | Crema de zanahoria Rodaja de merluza con ensalada de maíz Yogur | Sopa de cocido Cocido completo Fruta | Brócoli rehogado Muslo de pollo con patatas fritas Petit Suisse | Arroz con tomate Bocaditos de bacalao con ensalada de remolacha Fruta |

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.