

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		8	9	10
		Caracolas con tomate Tortilla de atún con ensalada de maíz Fruta	Crema de calabaza Muslos de pollo al horno con cuscus Fruta	Sopa de cocido Cocido Completo Fruta
13	14	15	16	17
Coliflor con bechamel gratinada Tortilla francesa con ensalada de remolacha Fruta	Lentejas estofadas Filete de pollo al horno con ensalada de maíz Fruta	Espaguetis carbonara Filete de merluza al vapor con ensalada Yogur	Sopa de cocido Cocido Completo Fruta	Crema de verduras Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta
20	21	22	23	24
Guisantes con jamón Tortilla de patata con ensalada de zanahoria Fruta	Sopa de cocido Cocido Completo Fruta	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha con ensalada de maíz Petit suise	Crema de zanahoria Muslo de pollo al horno con patatas fritas Fruta	Brócoli rehogado Filete de tilapia al horno con ensalada Fruta
27	28	29	30	31
Macarrones con tomate Huevos fritos con ensalada Fruta	Judías verdes rehogadas Ragú de cerdo con patatas fritas Fruta	Judías blancas guisadas Filete de palometa con tomate con ensalada de zanahoria Fruta	Garbanzos guisados Filete de pollo con ensalada de remolacha Yogur	Arroz con tomate Bocaditos de bacalao con ensalada de maíz 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.