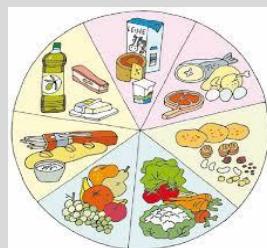


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1 Arroz con tomate Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz Tortilla francesa (1 año) Fruta	2 Judías pintas estofadas Filete de lomo al horno con ensalada de lechuga Fruta	3 Macarrones carbonara Merluza al horno con ajo y perejil y ensalada de lechuga y remolacha Yogur	4 Lentejas guisadas Filete de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta	5 Crema de zanahoria Salmón al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta
8 Festivo	9 Arroz con tomate Croquetas de pollo con ensalada de lechuga y remolacha Fruta	10 Judías blancas guisadas Hamburguesa mixta con patatas fritas Lácteos	11 Brócoli rehogado Muslo de pollo con cus-cús Fruta	12 Patatas guisadas Filete de tilapia al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta
15 Judías verdes con tomate Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta	16 Garbanzos guisados Filete de pollo con cus-cús Fruta	17 Fideuá de pollo Rodaja de merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta	18 Coliflor con bechamel Filete de sajonia con lechuga y zanahoria Fruta	19 Caracolas con tomate Contramuslo de pollo en tempura 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**

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**.

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.

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.

Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.

ALIMENTOS COMIDA
Cereales (pasta o arroz), patatas
Verduras
Legumbre
Carne
Pescado
Huevo
Lácteo
Fruta

PROPIUESTA CENA
Verduras/hortalizas
Cereales (arroz o pasta) o patatas
Pescado o huevo
Legumbre, pescado o huevo
Legumbre, huevo o carne magra
Legumbre o pescado
Fruta
Fruta o lácteo