

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

PROPUESTA 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