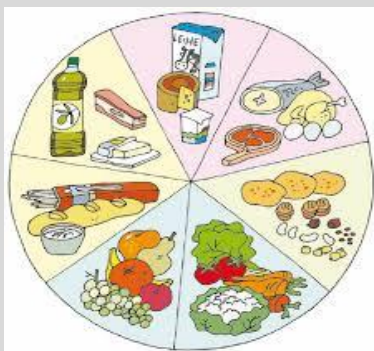


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			8	9
			Caracolas con tomate Tortilla francesa con ensalada de maíz Fruta	Sopa de cocido Cocido Completo Fruta
12	13	14	15	16
Coliflor con bechamel gratinada Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha Fruta	Arroz 3 delicias Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta	Sopa de cocido Cocido Completo Fruta	Macarrones con tomate Filete de merluza con ajo y perejil y ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	Lentejas guisadas con patatas y zanahoria Filete de pollo al horno con ensalada de lechuga Fruta
19	20	21	22	23
Caracolas carbonara Huevos fritos con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	Brócoli rehogado Filete de tilapia con ensalada de lechuga Fruta	Judías blancas guisadas Chuleta de Sajonia con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Arroz con tomate Bocaditos de bacalao con ensalada de lechuga y remolacha Petit suise	Coliflor rehogada Muslos de pollo al horno con cus-cus Fruta
26	27	28	29	30
Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta	Judías verdes rehogadas Ragú de cerdo con patatas fritas Fruta	Lentejas guisadas Filete de palometa con tomate con ensalada de lechuga Fruta	Arroz con tomate Croquetas de pollo con ensalada de lechuga y maíz Yogur	Garbanzos guisados Filete de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta

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