

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	3	4	5	6
Macarrones con tomate Tortilla francesa y ensalada de lechuga y maíz Fruta	Judías pintas estofadas con patata y zanahoria Filete de lomo con lechuga y remolacha Fruta	Arroz con tomate Pollo en salsa con ensalada de maíz y lechuga Yogur	Crema de calabacín Merluza al horno con cus-cus Fruta	Lentejas guisadas con patata y zanahoria Filete de palometa con ajo y perejil con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta
9	10	11	12	13
Arroz con tomate Bocaditos de bacalao con ensalada de lechuga y remolacha Fruta	Caracolas carbonara Hamburguesa con patatas fritas Fruta	Garbanzos guisados con patata y zanahoria Filete de tilapia con brócoli rehogado Pettit suise	Sopa de verduras (patata, zanahoria, guisantes...) Muslos de pollo con cus-cus Fruta	Judías blancas guisadas con patata y zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga. Fruta
16	17	18	19	20
Judías verdes con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta	Garbanzos guisados con patata y zanahoria Filete de pollo con calabacín rebozado Fruta	Fideua de pollo Salmón al horno y ensalada de lechuga y maíz Natillas	Brócoli rehogado Albóndigas con patatas fritas Fruta	Patatas guisadas con zanahoria Filete de palometa con tomate y con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta
23	24	25	26	27
Arroz con tomate Contramuslos de pollo en tempura con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta	Lentejas guisadas con patata y zanahoria Muslo de pollo con cus-cus Fruta	Macarrones con tomate Huevos fritos con ensalada de lechuga y remolacha Yogur	Sopa de cocido Cocido completo	Crema de verduras Filete de tilapia con ensalada de lechuga 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