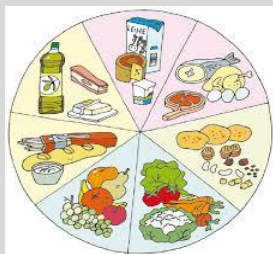


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		Macarrones con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y miel Yogur	Brócoli ecológico rehogado Bocaditos de bacalao con zanahoria rallada Yogur	Puré de verduras Hamburguesa con ensalada de lechuga y remolacha Yogur
6	7	8	9	10
Sopa de fideos Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Yogur	Espaguetis integrales carbonara Albóndigas con patatas fritas Yogur	Judías blancas guisadas con patata y zanahoria Filete de palometa con ensalada de lechuga y remolacha Yogur	Arroz con tomate Pollo al horno con ensalada de lechuga Yogur	Puré de zanahoria Filete de Sajonia con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur
13	14	15	16	17
Coliflor rehogada Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha Yogur	Macarrones con tomate Varitas de verdura Yogur	Lentejas guisadas con patata y zanahoria Filete de tilapia con remolacha rallada Yogur	Arroz con tomate Pollo en salsa con cus-cus Yogur	Puré de calabaza Cinta de lomo con ensalada de lechuga Yogur
20	21	22	23	24
Espaguetis con tomate Varitas de verduras Yogur	Brócoli rehogado Hamburguesa con patatas fritas Yogur	Sopa de verduras Filete de palometa con zanahoria rallada Yogur	Garbanzos guisados con patata y zanahoria Filete de abadejo con ajo y perejil Yogur	Puré de calabacín Tortilla de patata con maíz Yogur
27	28	29	30	31
Lentejas guisadas con patata y zanahoria Tortilla francesa con ensalada de lechuga y remolacha Yogur	Macarrones con tomate Rodaja de merluza con ensalada de lechuga y maíz Yogur	Coliflor rehogada Salchichas con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur	Arroz con tomate Limanda al horno con zanahoria rallada Yogur	Puré de verduras Filete de tilapia con ensalada de lechuga Yogur

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