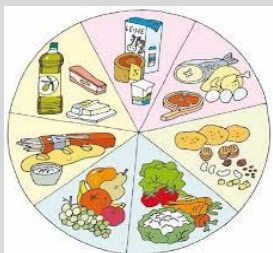


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			Sopa de fideos Garbanzos salteados con calabaza asada Pan integral Fruta	Arroz con tomate Filete de tilapia con ensalada de lechuga y maíz Fruta
5	6	7	8	9
Macarrones integrales con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta	Arroz 3 delicias (guisantes, zanahoria...) Cinta de lomo con ensalada de lechuga y zanahoria Pan integral Fruta	Judías blancas guisadas con patata y zanahoria Filete de merluza con ensalada de lechuga y remolacha Yogur natural no azucarado	Coliflor ecológica rehogada con ajo y perejil Filete de pollo con cus-cus Pan integral Fruta	Sopa de fideos Garbanzos salteados con brócoli Fruta
12	13	14	15	16
Fiesta	Lentejas guisadas con patata y zanahoria Tortilla de patata con ensalada de lechuga y remolacha Pan integral Fruta	Crema de calabacín Albóndigas con patatas fritas Yogur natural no azucarado	Espaguetis integrales con tomate Filete de palometa con ajo y perejil y ensalada de lechuga y maíz Pan integral Fruta	Brócoli ecológico rehogado Muslos de pollo con cus-cus Fruta
19	20	21	22	23
Arroz con tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta	Judías pintas guisadas con patata y verduras Varitas de verduras con ensalada de lechuga Fruta	Crema de calabaza Filete de pollo con patatas fritas Pan integral Yogur natural no azucarado	Macarrones integrales carbonara Salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Fruta
26	27	28	29	30
Lentejas guisadas con patata y zanahoria Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga Fruta	Coliflor gratinada Pollo en salsa con cus-cus Pan integral Fruta	Sopa de fideos Garbanzos salteados con brócoli Yogur natural no azucarado	Arroz 3 delicias (guisantes, zanahoria y tortilla francesa) Filete de tilapia con ajo y perejil y ensalada de lechuga Pan integral Fruta	Espaguetis integrales con tomate Filete de Sajonia 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