



La cena no es solo el cierre del día, sino clave para el bienestar. Una cena equilibrada favorece el descanso, evita el hambre nocturna y cuida el metabolismo.

Para que la cena sea equilibrada, hay que fijarse y complementar lo tomado en la comida, incluyendo aquellos grupos de alimentos omitidos.

Ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y despertar con energía.

Hay que evitar preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados fritos, guisos grasos) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa: plancha, horno, etc.

¡Cena con inteligencia!

LUNES 3 Romanesco salteado Lubina al horno	MARTES 4 Champiñones rehogados Tortilla de patata	MIÉRCOLES 5 Acelgas salteadas Salchichas de ave	JUEVES 6 Ensalada de lechuga y tomate picado Salmón al horno	VIERNES 7 Crema de calabacín Huevo frito
LUNES 10 Ensalada de rúcula y queso fresco Tiritas de pavo a la plancha	MARTES 11 Sopa de fideos Abadejo en salsa verde con guisantes	MIÉRCOLES 12 Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Huevos a la flamenca	JUEVES 13 Judía verde salteada Merluza rebozada	VIERNES 14 Hamburguesa completa con patatas fritas
LUNES 17 Ensalada de lechuga, nueces y manzana Tortilla de atún	MARTES 18 Ensalada de tomate y queso Lenguadina al horno	MIÉRCOLES 19 Crema de calabaza Lomo a la plancha	JUEVES 20 Ensalada de espinacas, pasas y jamón Mero rebozado	VIERNES 21 Ternera guisada a la jardinera con patatas
LUNES 24 Tallarines de arroz con verduras Filete de pavo al limón	MARTES 25 Cogollos de lechuga aliñados Calamares a la romana	MIÉRCOLES 26 Crema de verduras Tortilla de york	JUEVES 27 Espárragos aliñados Bonito con tomate	VIERNES 28

El menú basal se revisa y valora por especialistas con formación acreditada en Nutrición Humana y Dietética. Empresa acreditada con el Certificado ISO 9001 de Calidad. Todos los alumnos pueden repetir de primero y segundo plato. Podrán sustituir el lácteo por una pieza de fruta, así como repetir fruta siempre que quieran, vaya lácteo o fruta.

