

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES						
2	COMIDA	MERIENDAS	3	COMIDA	MERIENDAS	4	COMIDA	MERIENDAS	5	COMIDA	MERIENDAS	6	COMIDA	MERIENDAS
VACACIONES DE NAVIDAD			VACACIONES DE NAVIDAD			VACACIONES DE NAVIDAD			VACACIONES DE NAVIDAD					
9	COMIDA	MERIENDAS	10	COMIDA	MERIENDAS	11	COMIDA	MERIENDAS	12	COMIDA	MERIENDAS	13	COMIDA	MERIENDAS
CREMA DE BRÓCOLI ALBÓNDIGAS EN SALSA CON VERDURA Y COUS COUS YOGUR		LECHE BLANCA O CON CACAO GALLETAS MARÍA	ALUBIAS BLANCAS CROQUETAS DE JAMÓN Y EMPANADILLAS DE ATÚN FRUTA DE TEMPORADA		LECHE BLANCA O CON CACAO SÁNDWICH FIAMBRE	SOPA MARAVILLA TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA		LECHE BLANCA O CON CACAO FRUTA PAN	ARROZ BLANCO CON TOMATE LOMOS DE JUREL AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR BOLLITO	CREMA ALICIA FILETE POLLO TROCEADO PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA		ZUMO DE FRUTAS SIN AZUC. AÑADIDOS BOCATITA DE FIAMBRE
16	COMIDA	MERIENDAS	17	COMIDA	MERIENDAS	18	COMIDA	MERIENDAS	19	COMIDA	MERIENDAS	20	COMIDA	MERIENDAS
CREMA DE JUDÍAS VERDES SALCHICHAS DE AVE FRESCAS FRUTA DE TEMPORADA		LECHE BLANCA O CON CACAO GALLETAS MARÍA	PAELLA EXTREMEÑA MEDALLÓN DE BACALAO CON SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA		LECHE BLANCA O CON CACAO SÁNDWICH FIAMBRE	SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO YOGUR		LECHE BLANCA O CON CACAO FRUTA PAN	FUSILLI INTEGRALES CON TOMATE CASERO SUPREMA MERLUZA EN TEMPURA FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR BOLLITO	CREMA DE CALABAZA HUEVOS REVUELTOS CON CALABACÍN FRUTA DE TEMPORADA		ZUMO DE FRUTAS SIN AZUC. AÑADIDOS BOCATITA DE FIAMBRE
23	COMIDA	MERIENDAS	24	COMIDA	MERIENDAS	25	COMIDA	MERIENDAS	26	COMIDA	MERIENDAS	27	COMIDA	MERIENDAS
MACARRONES AL POMODORO MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA DE TEMPORADA		LECHE BLANCA O CON CACAO GALLETAS MARÍA	GUISO DE PATATAS CON CHISTORRA FILETE POLLO TROCEADO FRUTA DE TEMPORADA		LECHE BLANCA O CON CACAO SÁNDWICH FIAMBRE	LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACABO DE JAMÓN YORK Y QUESO YOGUR		LECHE BLANCA O CON CACAO FRUTA PAN	CREMA VICHY ARROZ CON TOMATE Y HUEVO REVUELTO FRUTA DE TEMPORADA		ZUMO DE FRUTAS SIN AZUC. AÑADIDOS BOCATITA DE FIAMBRE	SOPA DE ESTRELLAS SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA CON PATATAS YOGUR		ZUMO DE YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR BOLLITO
30	COMIDA	MERIENDAS	31	COMIDA	MERIENDAS									
ARROZ SALTEADO CON VERDURAS MERLUZA EN TEMPURA FRUTA DE TEMPORADA		LECHE BLANCA O CON CACAO GALLETAS MARÍA	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS HAMBURGUESA PLANCHA FRUTA DE TEMPORADA		LECHE BLANCA O CON CACAO SÁNDWICH FIAMBRE									

PAUTAS PARA UNA CENA EQUILIBRADA:

LA CENA DEBE SER UNA COMIDA LIGERA, YA QUE A CONTINUACIÓN NO VAMOS A REALIZAR NINGÚN TIPO DE EJERCICIO FÍSICO, NOS VAMOS A LA CAMA. ES IMPORTANTE QUE SEA UNA COMIDA LIGERA QUE NO INTERFERA EN SU DIGESTIÓN. LA CENA CONSTARÁ DE UN PRIMER PLATO, 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. SI HEMOS INGERIDO CARNE, EN LA CENA INGERIREMOS PESCADO Y VICEVERSA. DE POSTRE PODEMOS INCLUIR UNA FRUTA O UN YOGUR. SE RECOMIENDA QUE LOS ALIMENTOS NO SEAN RICOS EN GRASA PARA FACILITAR EL DESCANSO POSTERIOR.