


Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Ensaladas de la Semana</p> <p>* Lunes: Lechuga, atún, olivas, maíz, zanahoria.</p> <p>* Martes: Lechuga, col, pepino, nueces, olivas.</p> <p>* Miércoles: Lechuga, pasas, soja, zanahoria, espárragos.</p> <p>* Jueves: Lechuga, atún, olivas, maíz, zanahoria.</p> <p>* Viernes: Lechuga, col, pepino, nueces, olivas.</p>			<p>Ensalada</p> <p>Guisado de verduras frescas Tortilla Fruta natural</p> <p>Patata, zanahoria, puerro, cebolla, calabacín Huevo, aceite, sal</p> <p>1</p>	<p>Ensalada</p> <p>Empedrado Croquetas de bacalao Fruta natural</p> <p>Arroz, patata, espinaca, alubia, pollo Bacalao, patata, huevo, aceite, sal</p> <p>2</p>
<p>Ensalada</p> <p>Sopa de cocido Jamoncitos de pollo asado Fruta natural</p> <p>Fideos, pollo, zanahoria, puerro, nabo, cebolla Carne de ave, aceite, sal</p> <p>5</p>	<p>Ensalada</p> <p>Lentejas con verduras Merluza orli Fruta natural</p> <p>Lentejas, patata, zanahoria, espinaca, pimiento Pescado rebozado</p> <p>6</p>	<p>Ensalada</p> <p>Paella valenciana Jamón york y queso Lacteo</p> <p>Arroz, pollo, judía verde, alubia, romero, tomate Fiambre de carne de cerdo, queso</p> <p>7</p>	<p>Ensalada</p> <p>Crema de verduras con tostones Tortilla de cebolla Fruta natural</p> <p>Zanahoria, calabacín, puerro, cebolla, patata Huevo, cebolla, aceite, sal</p> <p>8</p>	<p>FESTIVO</p> <p>9</p>
<p>FESTIVO</p> <p>12</p>	<p>Ensalada</p> <p>Fideua gandiense Albóndigas jardinera Fruta natural</p> <p>Fideos, pescado, marisco, pimiento Carne de ave, patata, guisantes, cebolla</p> <p>13</p>	<p>Ensalada</p> <p>Patatas a la riojana Escalope milanesa Lacteo</p> <p>Patatas, judía verde, chorizo, zanahoria, guisantes Carne de cerdo rebozada</p> <p>14</p>	<p>Ensalada</p> <p>Arroz a la cubana Fiambre variado Fruta natural</p> <p>Arroz, tomate, laurel, ajo, aceite, sal Jamón york, queso, salchichón, chorizo, chopped</p> <p>15</p>	<p>Ensalada</p> <p>Puré de verduras con tostones Tortilla de atún Fruta natural</p> <p>Patata, zanahoria, puerro, cebolla, calabacín Huevo, atún, aceite, sal</p> <p>16</p>
<p>Ensalada</p> <p>Garbanzos estofados con espinacas Croquetas de pollo Lacteo</p> <p>Garbanzos, espinaca, patata, ajo, repollo, cebolla Carne de ave, bechamel, aceite, sal</p> <p>19</p>	<p>Ensalada</p> <p>Sopa de verduras juliana Hamburguesa Fruta natural</p> <p>Fideo, zanahoria, cebolla, puerro, apio Carne de ave, aceite, sal</p> <p>20</p>	<p>Ensalada</p> <p>Arroz a banda Rabas de calamar orli Fruta en almíbar</p> <p>Arroz, pescado, calamar, mejillón, gamba Calamar rebozado</p> <p>21</p>	<p>Ensalada</p> <p>Macarrones boloñesa Ventresca de merluza Fruta natural</p> <p>Pasta, tomate, carne de cerdo, queso Pescado, aceite, perejil, ajo, sal</p> <p>22</p>	<p>Ensalada</p> <p>Guiso marinero con verduras Tortilla francesa Lacteo</p> <p>Patata, pescado, zanahoria, cebolla, puerro, apio Huevo, aceite, sal</p> <p>23</p>
<p>Ensalada</p> <p>Crema de calabaza con tostones Alitas de pollo marinadas Fruta natural</p> <p>Calabaza, patata, zanahoria, puerro, repollo Carne de ave, pimentón, aceite, ajo, sal</p> <p>26</p>	<p>Ensalada</p> <p>Arroz milanesa Panache de fiambre Fruta natural</p> <p>Arroz, carne de cerdo, pimiento, cebolla, guisante Jamón york, queso, salchichón, chorizo, chopped</p> <p>27</p>	<p>Ensalada</p> <p>Alubias estofadas Longanizas frescas con pisto casero Lacteo</p> <p>Alubias, patata, zanahoria, puerro, repollo, apio Carne de cerdo, tomate, cebolla, pimiento, calabacín</p> <p>28</p>	<p>Ensalada</p> <p>Spaguettis italiana Merluza en caldo corto Fruta natural</p> <p>Pasta, tomate, queso, oregano Pescado, zanahoria, apio, cebolla, aceite, sal</p> <p>29</p>	<p>Ensalada</p> <p>Empedrado Tortilla española Fruta en almíbar</p> <p>Arroz, patata, espinaca, alubia, pollo Huevo, patata, cebolla, aceite, sal</p> <p>30</p>

* El menú incluye diariamente mineral.

** Incluye también una rica y nutritiva ensalada variada.

*** Ponemos a tu alcance una recomendación de cena para seguir una dieta equilibrada.

CONSEJOS DE CENAS SALUDABLES

Con Catering Ruzafa aprendemos ...

En la **cena** debemos contar con hidratos, proteínas y grasas como en todas las comidas del día, sin embargo, lo aconsejable es reservar los hidratos para desayunar y dejar las proteínas para cenar, pues este último macronutriente no es una fuente concentrada de calorías, nos sacia y no se puede acumular en el organismo como las grasas o los hidratos.

Entonces, en la cena priorizaremos la ingesta de proteínas y reduciremos, aunque deban estar presentes, los hidratos y grasas. Asimismo, no cualquier hidrato, proteína y grasa es aconsejable para componer esta última comida del día, sino que escogeremos para una cena saludable, **proteínas de calidad pero magras** como puede ser una pechuga de pollo sin piel, un pescado, queso fresco, lácteos o simplemente clara de huevo. mientras que los **hidratos deben ser de bajo índice glucémico** entonces al momento de elegir priorizaremos las frutas y verduras, aunque puede haber algo de arroz integral o legumbres.

Al momento de escoger **grasas**, estas deben ser **pocas y de buena calidad** siempre que sea posible, por lo tanto, podemos usar aceite de oliva, frutos secos, semillas, aceitunas o aguacate, siempre en cantidades moderadas para no favorecer excesos que sabemos no son aconsejables en la dieta.

En resumen, hidratos de bajo índice glucémico, proteínas magras y grasas buenas en cantidades moderadas así como variedad de vitaminas y minerales deben componer nuestra **cena** si queremos cuidar el equilibrio de la misma.

Consejos extra a tener en cuenta

Si cenas después de entrenar quizá tengas un poco más de apetito y con más razón puedes incluir algo de legumbres, patatas, maíz o arroz integral en esta última comida.

Los **postres** mejor si son frutas o gelatinas, o algún postre a base de leche sin añadido de azúcar.

No olvides cuidar las **bebidas** que también pueden favorecer los excesos, sobre todo de calorías en la cena, mejor **agua o bebidas sin azúcar**.

Cuida los **métodos de cocción** también en la cena, evitando sumar grasas y calorías con las frituras y restar nutrientes con largas cocciones de frutas y verduras.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

