

# MENÚ

Diciembre 2024



## MENÚ ESPECIAL 7

2	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES
	Puré de verdura con pollo (12, 19, T12, T6, T9) Tortilla francesa (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con ternera (12, 19, T12, T6, T9) Merluza a la romana (1, 3, 4, T14, T2) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan	Puré de verdura con pescado (12, 19, 4, T12, T14, T2, T6, T9) Albóndigas caseras con patatas dado (12, 19, 6, 9, T10, T12, T13, T6, T9) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas			Puré de verdura con ternera y garbanzos (12, 19, T12, T6, T9) Merluza con tomate (1, 4, T12, T14, T2, T6, T9) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		FESTIVO	
9	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES
	Puré de verdura con pollo (12, 19, T12, T6, T9) Tortilla de patata (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con ternera (12, 19, T12, T6, T9) Merluza a la madrileña (1, 3, 4, T14, T2) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan	Puré de verdura con pescado (12, 19, 4, T12, T14, T2, T6, T9) Mini croquetas (1, 7, T14, T2, T3, T4, T6) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas			Puré de verdura con ternera y lentejas (12, 19, T12, T6, T9) Merluza a la gallega con patatas cocidas (12, 4, T12, T14, T2) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		Puré de verdura con huevo y pollo (12, 19, 3, T12, T6, T9) Ragout de pollo al ajillo (12) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan	
16	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES
	Puré de verdura con pollo (12, 19, T12, T6, T9) Tortilla de calabacín (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con ternera (12, 19, T12, T6, T9) Merluza a la plancha (4, T14, T2) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan	Puré de verdura con pescado (12, 19, 4, T12, T14, T2, T6, T9) Cinta de Sajonia asada Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas			Puré de verdura con ternera y garbanzos (12, 19, T12, T6, T9) Filete de pollo a la plancha Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		Puré de verdura con huevo y pollo (12, 19, 3, T12, T6, T9) Mini croquetas (1, 7, T14, T2, T3, T4, T6) Yogur, pan y agua (1, 7, T6)	
23	LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES
	Puré de verdura con pollo (12, 19, T12, T6, T9) Tortilla francesa con jamón york (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	NO LECTIVO		FESTIVO		Puré de verdura con ternera y lentejas (12, 19, T12, T6, T9) Ragout de pollo asado (12) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		Puré de verdura con huevo y pollo (12, 19, 3, T12, T6, T9) Merluza a la plancha (4, T14, T2) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan	
30	LUNES	31	MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES
	Puré de verdura con pollo (12, 19, T12, T6, T9) Tortilla francesa (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	NO LECTIVO							

# Pautas para una cena equilibrada

La cena debe ser una comida completa, pero ligera para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía. Constará de un primero, un segundo y un postre.

Debe complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida:

## Comida

## Cena

### Primeros

Arroz/pasta, patatas o legumbres

> Verduras cocinadas u hortalizas crudas

Verduras

> Arroz/pasta o patatas

### Segundos

Carne (vaca, cerdo, aves)

> Pescado o huevo

Pescado

> Carne magra o huevo

Huevo

> Pescado o carne

### Postres

Fruta

> Lácteo o fruta

Lácteo

> Fruta

- Se recomienda que los alimentos no sean ricos en grasas para facilitar el descanso posterior.
- El agua debe ser la bebida de elección frente a zumos o refrescos.
- Una dieta equilibrada debe ser variada para poder asegurarnos un buen aporte de todos los nutrientes.
- Es recomendable ingerir alimentos frescos y de temporada, favoreciendo el consumo de frutas, hortalizas y legumbres.
- Es importante realizar entre 4 o 5 comidas al día intentando no saltarnos una de las más importantes, el desayuno.
- No podemos olvidarnos de incluir el ejercicio físico como complemento a una alimentación equilibrada.

