

MENÚ

Abril 2025



MENÚ ESPECIAL 7

LUNES	1 MARTES	2 MIÉRCOLES	3 JUEVES	4 VIERNES
	<p>Puré de verdura con ternera (12, 19, T6, T9, T12) Lomo al ajillo con salsa de manzana Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>Puré de verdura con pescado (4, 12, 19, T2, T6, T9, T12, T14) Tortilla de patata (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas</p>	<p>Puré de verdura con ternera y lentejas (12, 19, T6, T9, T12) Ragout de pollo al chilindrón (T6) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con huevo y pollo (3, 12, 19, T6, T9, T12) Merluza en salsa alicantina (3, 4, T2, T6, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan</p>
7 LUNES	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES
<p>Puré de verdura con pollo (12, 19, T6, T9, T12) Cinta de Sajonia a la plancha Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con ternera (12, 19, T6, T9, T12) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>Puré de verdura con pescado (4, 12, 19, T2, T6, T9, T12, T14) Albóndigas a la antigua con patata dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas</p>	<p>Puré de verdura con ternera y garbanzos (12, 19, T6, T9, T12) Ragout de pollo Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con huevo y pollo (3, 12, 19, T6, T9, T12) Tortilla francesa (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan</p>
14 LUNES	15 MARTES	16 MIÉRCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES
<p>Puré de verdura con pollo (12, 19, T6, T9, T12) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con ternera (12, 19, T6, T9, T12) Tortilla francesa con jamón york (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>Puré de verdura con pescado (4, 12, 19, T2, T6, T9, T12, T14) Filete de pollo a la plancha Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas</p>	FESTIVO	FESTIVO
21 LUNES	22 MARTES	23 MIÉRCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES
NO LECTIVO	<p>Puré de verdura con ternera (12, 19, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con pescado (4, 12, 19, T2, T6, T9, T12, T14) Merluza a la bilbaina (1, 3, 4, 12, T2, T6, T10, T12, T13, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas</p>	<p>Puré de verdura con ternera y garbanzos (12, 19, T6, T9, T12) Ragout de pollo Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con huevo y pollo (3, 12, 19, T6, T9, T12) Hamburguesa a la plancha (19, T10, T11) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan</p>
28 LUNES	29 MARTES	30 MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Puré de verdura con pollo (12, 19, T6, T9, T12) Tortilla francesa (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con ternera (12, 19, T6, T9, T12) Merluza con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>Puré de verdura con pescado (4, 12, 19, T2, T6, T9, T12, T14) Filete de pollo empanado (1, 3, T6, T10, T11) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas</p>		

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



Segundos

Carne (vaca, cerdo, aves)

Pescado

Huevo



Postres

Fruta

Lácteo

> Verduras cocinadas u hortalizas crudas

> Arroz/pasta o patatas

> Pescado o huevo

> Carne magra o huevo

> Pescado o carne

> Lácteo o fruta

> 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.

