

# MENÚ

Mayo 2026



## MENU 7 - NIVEL 1

4	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES															
<b>Puré de verdura con pollo (Cocido)</b> Cinta de cerdo a la plancha Pan y agua Yogur natural Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		<b>Puré de verdura con ternera (Cocido)</b> Tortilla francesa (Honeado) Pan y agua Yogur natural Merienda: Papilla de fruta, queso y pan		<b>Puré de verdura con pescado (Cocido)</b> Merluza a la gaditana (Frito) Pan integral y agua Yogur natural Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan		<b>Puré de verdura con ternera y garbanzos (Cocido)</b> Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Pan y agua Yogur natural Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		<b>Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido)</b> Merluza con salsa de tomate (Horneado) Pan integral y agua Yogur natural Merienda: Papilla de fruta, queso y pan																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
718,10	44,64	84,52	18,32	5,67	883,60	52,66	85,27	32,96	10,75	647,16	32,27	55,27	29,19	6,10	687,58	46,47	77,13	17,52	5,95	486,08	35,17	50,51	12,11	4,44
11	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES															
<b>Puré de verdura con pollo (Cocido)</b> Tortilla francesa (Honeado) Pan y agua Yogur natural Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		<b>Puré de verdura con ternera (Cocido)</b> Arroz con verduras y pollo (Cocido) Pan y agua Yogur natural Merienda: Papilla de fruta, queso y pan		<b>Puré de verdura con pescado (Cocido)</b> Merluza a la romana (Frito) Pan integral y agua Yogur natural Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan		<b>Puré de verdura con ternera (Cocido)</b> Ragout de pollo al chilindrón (Horneado y salsa rehogada) Pan y agua Yogur natural Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		FESTIVO																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)										
878,02	50,95	85,27	33,10	10,77	916,04	36,92	133,06	22,15	5,83	871,53	37,37	57,66	50,72	8,89	726,56	47,16	87,22	17,03	5,90					
18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES															
<b>Puré de verdura con pollo (Cocido)</b> Merluza al horno Pan y agua Yogur natural Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		<b>Puré de verdura con ternera (Cocido)</b> Tortilla de patata (Horneado) Pan y agua Yogur natural Merienda: Papilla de fruta, queso y pan		<b>Puré de verdura con pescado (Cocido)</b> Ragout de pollo (Guiso) Pan integral y agua Yogur natural Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan		<b>Puré de verdura con ternera y garbanzos (Cocido)</b> Albóndigas (Guiso) Pan y agua Yogur natural Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		<b>Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido)</b> Hamburguesa de brócoli Pan integral y agua Yogur natural Merienda: Papilla de fruta, queso y pan																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)					
668,31	43,65	84,59	13,32	4,44	951,47	47,22	122,93	25,15	8,62	537,79	38,15	52,43	15,70	5,62	864,91	36,18	90,54	35,70	13,44	586,60	22,96	67,63	20,56	5,56
25	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES															
<b>Puré de verdura con pollo (Cocido)</b> Merluza al horno Pan y agua Yogur natural Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		<b>Puré de verdura con ternera (Cocido)</b> Cinta de sajonia a la plancha Pan y agua Yogur natural Merienda: Papilla de fruta, queso y pan		<b>Puré de verdura con pescado (Cocido)</b> Tortilla francesa (Honeado) Pan integral y agua Yogur natural Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan		<b>Puré de verdura con ternera y lentejas (Cocido)</b> Ragout de pollo (Guiso) Pan y agua Yogur natural Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		<b>Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido)</b> Merluza con salsa de tomate (Horneado) Pan integral y agua Yogur natural Merienda: Papilla de fruta, queso y pan																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)					
668,31	43,65	84,59	13,32	4,44	729,92	49,35	89,55	15,52	5,20	706,38	43,94	51,18	32,41	10,57	661,45	45,23	75,11	16,09	5,78	486,08	35,17	50,51	12,11	4,44
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																



# 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.

