

MENÚ

Mayo 2025



MENÚ ESPECIAL 7

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1 JUEVES	2 VIERNES
			FESTIVO	FESTIVO
5	6	7	8	9
Puré de verdura con pollo (12, 19, T6, T9, T12) 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, T6, T9, T12) Merluza a la molinera (1, 3, 4, T2, T6, T10, T11, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan	Puré de verdura con pescado (4, 12, 19, T2, T6, T9, T12, T14) Cinta de lomo a la plancha Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas	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	Puré de verdura con huevo y pollo (3, 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, queso y pan
12	13	14	15	16
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	Puré de verdura con ternera (12, 19, T6, T9, T12) Mini croquetas (1, 7, T2, T3, T4, T6, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan	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 y galletas	FESTIVO	Puré de verdura con huevo y pollo (3, 12, 19, T6, T9, T12) Filete de pollo a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan
19	20	21	22	23
Puré de verdura con pollo (12, 19, T6, T9, T12) 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, T6, T9, T12) Merluza con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con pescado (4, 12, 19, T2, T6, T9, T12, T14) Cinta de lomo a la plancha Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas	Puré de verdura con ternera y garbanzos (12, 19, T6, T9, T12) Merluza a la madrileña (1, 3, 4, T2, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con huevo y pollo (3, 12, 19, T6, T9, T12) Hamburguesa a la plancha con queso (7, 19, T10, T11) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan
26	27	28	29	30
Puré de verdura con pollo (12, 19, T6, T9, T12) Merluza a la plancha (4, T2, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con ternera (12, 19, T6, T9, T12) Tortilla francesa (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan	Puré de verdura con pescado (4, 12, 19, T2, T6, T9, T12, T14) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas	Puré de verdura con ternera (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	Puré de verdura con huevo y pollo (3, 12, 19, T6, T9, T12) Cinta de Sajonia a la plancha Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan

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.



www.gsdeducacion.com