

MENÚ

Julio 2025



MENÚ ESPECIAL 7

LUNES	1 MARTES	2 MIÉRCOLES	3 JUEVES	4 VIERNES
	<p>Puré de verdura con ternera (12, 19) Tortilla francesa (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, T14) Filete de pollo empanado (1, 3, T6, T10, T11) Fruta, pan y agua (1, T6, T8, T10, T11) Merienda: Papilla de fruta y galletas</p>	<p>Puré de verdura con ternera y lentejas (12, 19) Merluza a la plancha (4,T2,T14) 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) Cinta de lomo asada 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) Albóndigas caseras con patatas dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con ternera (12, 19) Merluza a la molinera (1, 3, 4, T6, T10, T11, 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, T14) Ragout de pollo al ajillo Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas</p>	<p>Puré de verdura con ternera y garbanzos (12, 19) Tortilla de patata (3) 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) Solomillo de cerdo a las finas hierbas (1, 3, T6, T10) 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) Tortilla francesa con jamón york (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con ternera (12, 19) Merluza a la plancha (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, T14) Cinta de Sajonia a la plancha Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas</p>	<p>Puré de verdura con ternera y lentejas (12, 19) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T6, T14) 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) Ragout de pollo al chilindrón (6, T6) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan</p>
21 LUNES	22 MARTES	23 MIÉRCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES
<p>Puré de verdura con pollo (12, 19) Hamburguesa a la plancha (19, T10, T11) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con ternera (12, 19) Delicias de jamón y queso (1, 3, 7) 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, T14) Tortilla francesa con jamón york (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas</p>	<p>Puré de verdura con ternera y garbanzos (12, 19) Merluza a la molinera (1, 3, T6, T10, T11, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>FESTIVO</p>
28 LUNES	29 MARTES	30 MIÉRCOLES	31 JUEVES	VIERNES
<p>Puré de verdura con pollo (12, 19) 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) Merluza a la romana (1, 3, T6, T10, 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, T14) Albóndigas caseras con patatas 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 lentejas (12, 19) Cinta de lomo a la plancha Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</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 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.

