

# MENÚ

Abril 2025



## MENÚ ESPECIAL 8

LUNES	1 MARTES	2 MIÉRCOLES	3 JUEVES	4 VIERNES
	<p>Ensalada de pasta (Infantil) (1, T3, T6, T10) Lomo al ajillo con salsa de manzana Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao</p>	<p>Puré de alubias pintas (12, 19, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>	<p>Sopa de pescado con estrellitas (Infantil) (1, 4, T2, T3, T6, T10, T14) Ragout de pollo al chilindrón (T6) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural</p>	<p>Crema de verduras (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Merluza en salsa alicantina (3, 4, T2, T6, T14) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural</p>
7 LUNES	8 MARTES	9 MIÉRCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES
<p>Arroz con tomate (T6, T9, T12) Cinta de Sajonia a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural</p>	<p>Espaguetis con tomate (1, T3, T6, T10) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta</p>	<p>Crema de brócoli (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Albóndigas a la antigua con patata dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>	<p>Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, natillas chocolate o vainilla, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Leche con o sin cacao cereales con o sin azúcar/ Fruta</p>	<p>Crema de calabacines (Infantil) (12, T6, T9, T12) Tortilla francesa (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural</p>
14 LUNES	15 MARTES	16 MIÉRCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES
<p>Espirales con tomate (1, T3, T6, T10) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: **Fruta con yogur natural</p>	<p>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 12, 19) Tortilla francesa con jamón york (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural</p>	<p>Crema de espárragos (Infantil) Filete de pollo a la plancha Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con pavo y queso, fruta o zumo natural</p>	FESTIVO	FESTIVO
21 LUNES	22 MARTES	23 MIÉRCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES
NO LECTIVO	<p>Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural</p>	<p>Merluza a la bilbaina (1, 3, 4, 12, T2, T6, T10, T12, T13, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Patatas guisadas con magro (Infantil) (19, T6, T9, T12) Merienda: Pan con pavo y queso, fruta o zumo natural</p>	<p>Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta</p>	<p>Crema de coliflor (Infantil) (12, 19, T6, T9) Hamburguesa a la plancha (19, T10, T11) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>
28 LUNES	29 MARTES	30 MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Macarrones a la napolitana (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: **Fruta con yogur natural</p>	<p>Arroz con verduras (19, T6, T9, T10, T12, T13) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Leche con o sin cacao cereales con o sin azúcar/ Fruta</p>	<p>Crema de zanahorias (Infantil) (12, T6, T9, T12) Filete de pollo empanado (1, 3, T6, T10, T11) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural</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.

