

MENÚ

Diciembre 2024



MENÚ ESPECIAL 8

2	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES
Lentejas campesinas (cultivo ecológico) (12, 19, T1) Tortilla francesa (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural		Espirales con tomate (1, T10, T3, T6) Merluza a la romana (1, 3, 4, T14, T2) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao		Crema de calabacines (Infantil) (12, T12, T6, T9) Albóndigas caseras (12, 19, 6, T10, T12, T13, T6, T9) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural		Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo (19, T12, T6, T9) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural		FESTIVO	
9	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES
Puré de judías verdes (12, 19, T12, T6, T9) Tortilla de patata (3) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural		Arroz con tomate (T12, T6, T9) Palometa a la madrileña (1, 3, 4, T14, T2) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta		Alubias blancas con chorizo/ Puré de alubias blancas (19) Mini croquetas (1, 7, T14, T2, T3, T4, T6) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural		Macarrones a la boloñesa (1, 3, 7, T10, T12, T3, T6, T9) Merluza a la gallega con patatas cocidas (12, 4, T12, T14, T2) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Leche con o sin cacao cereales con o sin azúcar/ Fruta		Crema de calabaza (Infantil) (T12, T6, T9) Ragout de pollo al ajillo (12) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural	
16	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES
Crema de guisantes (Infantil) (12, 19, T12, T6, T9) Tortilla de calabacín (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao		Arroz con pollo (T12, T6, T9) Salmón a la plancha (4, T14, T2) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural		Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo (19, T12, T6, T9) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural		Arroz con tomate (T12, T6, T9) Filete de pollo a la plancha Fruta, Tronco de Navidad, pan y agua (1, 3, 7, 8, T6) Merienda: **Fruta con yogur natural		Crema de zanahorias (Infantil) (12, T12, T6, T9) Mini croquetas (1, 7, T14, T2, T3, T4, T6) Fruta, pan y agua (1, T6)	
23	LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES
Macarrones a la boloñesa (1, 3, 7, T10, T12, T3, T6, T9) Tortilla francesa (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural		NO LECTIVO		FESTIVO		Crema de calabacines (Infantil) (12, T12, T6, T9) Ragout de pollo asado (12) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural		Sopa de ave con fideos (1, T10, T12, T3, T6, T9) Merluza a la plancha (4, T14, T2) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con chocolatina, fruta o zumo natural	
30	LUNES	31	MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES
Lentejas estofadas (12, 19, T6) Tortilla francesa (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: **Fruta con yogur natural		NO LECTIVO							

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.

