

# MENÚ

Marzo 2025



## MENÚ ESPECIAL 8

3	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	
NO LECTIVO		Macarrones con tomate (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao		Crema de verduras (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Ragout de pollo asado Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural		Sopa de picadillo (1, T3, T6, T9, T10, T12) Lomo asado en su jugo (T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural		Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 12, 19) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural		
10	LUNES	Arroz con tomate (T6, T9, T12) Gallo a la andaluza (1, 4, T2, T14) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural	MARTES	Crema de guisantes (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Tortilla francesa (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	MIÉRCOLES	Crema de zanahorias (Infantil) (12, T6, T9, T12) Hamburguesa a la plancha (19, T10, T11) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural	JUEVES	Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Leche con cacao cereales con o sin azúcar/ Fruta	VIERNES	Espirales con tomate (1, T3, T6, T10) Merluza a la molinera (1, 3, 4, T2, T6, T10, T11, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural
17	LUNES	Puré de judías verdes (12, 19, T6, T9, T12) Albóndigas de la abuela con patatas dado (1, 6, 9, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	MARTES	Alubias blancas estofadas/ Puré de alubias blancas (12, 19, T6, T9, T12) Mini croquetas (1, 7, T2, T3, T4, T6, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: **Fruta con yogur natural	MIÉRCOLES	Espirales a la napolitana (1, T3, T6, T10) Tortilla de patata (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural	JUEVES	Crema de verduras (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Ragout de pollo al ajillo Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural	VIERNES	Fideúa de verduras y pollo (1, T3, T6, T9, T10, T12) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural
24	LUNES	Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 12, 19) Tortilla de calabacín (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con chocolatina, fruta o zumo natural	MARTES	Arroz tres delicias (Infantil) (3, 19, T6, T9, T12) Merluza con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	MIÉRCOLES	Crema de brócoli (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Cinta de lomo a la plancha Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	JUEVES	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	VIERNES	Crema de calabaza (Infantil) (12, T6, T9, T12) Fingers de pollo (1, T6, T10) Fruta/gelatina, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural
31	LUNES	Paella (Infantil) (T6, T9, T12) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: **Fruta con yogur natural	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.

