

MENÚ

Julio 2026

Todos los días se ofrecerá gazpacho



MENU 8 - NIVEL 2

LUNES	MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES		
		Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Palometa a la marinera (Horneado) Pan integral y agua Plátano	Crema de calabacín (Cocido) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Pan y agua Sandía	Arroz tres delicias infantil (Cocido) Hamburguesa de garbanzos Pan integral y agua Melón					
		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 718,11 56,33 52,82 30,98 6,82	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 526,58 43,58 50,00 15,66 4,09	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 425,66 20,09 62,10 9,99 1,89					
6	LUNES	7	MARTES	8	MIÉRCOLES	9	JUEVES	10	VIERNES
Crema de coliflor (Cocido) Tortilla francesa con queso (Horneado) Pan y agua Sandía	Sopa de ave (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan y agua Manzana	Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Merluza a la gaditana (Frito) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	Arroz con verduras y pollo (Cocido) Cinta de cerdo adobada a la plancha Pan y agua Plátano	Crema de zanahorias ecológicas (Cocido) Albóndigas en salsa (Guiso) Pan integral y agua Naranja					
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 570,79 27,84 51,11 27,32 8,51	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 627,73 26,06 105,05 11,05 1,76	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 679,59 36,37 75,11 25,04 5,52	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 600,37 34,28 85,04 13,17 3,39	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 522,36 17,44 46,14 28,46 9,67					
13	LUNES	14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES
Arroz con tomate (Cocido) Huevos revueltos (Rehogado) Pan y agua Manzana	Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Ragout de pollo (Guiso) Pan y agua Plátano	Sopa de ave (Cocido) Merluza al horno Pan integral y agua Naranja	Puré de verdura (Cocido) Ragout de pollo (Guiso) Pan y agua Melón	Espirales a la napolitana (Cocido, rehogado) Bastones de brócoli con queso (Horneado) Pan integral y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta					
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 628,53 20,10 102,18 14,70 3,26	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 545,90 31,21 78,64 11,01 2,51	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 241,11 24,80 23,35 4,84 0,94	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 397,61 24,16 54,06 8,32 2,01	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 307,31 11,31 44,25 8,86 2,99					
20	LUNES	21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES
Crema de coliflor (Cocido) Merluza a la gaditana (Frito) Pan y agua Sandía	Espirales con verduras y salsa de tomate (Cocido, rehogado) Cinta de sajonia a la plancha Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Merluza con salsa de tomate (Horneado) Pan integral y agua Naranja	Arroz con tomate (Cocido) Bolitas de brócoli con queso (Horneado) Pan y agua Melón	Puré de judías verdes (Cocido) Tortilla de patata (Horneado) Pan integral y agua Plátano					
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 604,57 34,51 55,34 26,20 3,65	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 487,23 26,71 68,44 11,08 2,84	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 521,80 37,68 41,66 22,15 5,58	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 527,67 14,82 99,27 7,47 2,35	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 531,24 14,78 61,59 23,20 1,07					
27	LUNES	28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30	JUEVES	31	VIERNES
Paella INFANTIL (Cocido, rehogado) Rape a la romana (Frito) Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta	Macarrones integrales a la carbonara (Cocido y rehogado) Hamburguesa de garbanzos Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Melón	Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Filete de contramuslo de pollo a la plancha Patatas horneadas Pan integral y agua Sandía	Crema de guisantes (Cocido) Pizza de jamón y queso (Horneado) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Macedonia	Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Tortilla francesa con queso (Horneado) Zanahorias rehogadas con ajo Pan integral y agua Macedonia					
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 671,08 41,51 75,21 22,23 4,36	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 582,61 21,23 94,21 12,45 3,05	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 441,55 25,41 28,95 25,46 5,80	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 701,94 32,18 56,41 21,14 8,82	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 700,89 43,65 38,62 40,39 12,67					



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.

