

MENÚ

Enero 2025



MENÚ ESPECIAL 8

| LUNES | MARTES | 1 | MIÉRCOLES | 2 | JUEVES | 3 | VIERNES |
|--|---|--|-----------|---|--------|---|---------|
| | | FESTIVO | | Sopa de ave con letras (1, T3, T6, T9, T10, T12) Cinta de lomo a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural | | Arroz con pollo (T6, T9, T12) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural | |
| 6 | 7 | 8 | MIÉRCOLES | 9 | JUEVES | 10 | VIERNES |
| FESTIVO | NO LECTIVO | Puré de judías verdes (12, 19, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural | | Espirales con tomate (1, T3, T6, T10) Merluza en salsa (Infantil) (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural | | Crema de verduras (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Albóndigas caseras con patatas dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural | |
| 13 | 14 | 15 | MIÉRCOLES | 16 | JUEVES | 17 | VIERNES |
| Macarrones con tomate (1, T3, T6, T10) Gallo a la bilbaína (1, 3, 4, 12, T2, T6, T10, T12, T13, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural | Arroz con tomate (T6, T9, T12) Tortilla francesa (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: **Fruta con yogur natural | Crema de calabacines (Infantil) (12, T6, T9, T12) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao | | Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural | | Crema de brócoli (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Cinta de lomo a la plancha Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Leche con o sin cacao cereales con o sin azúcar/ Fruta | |
| 20 | 21 | 22 | MIÉRCOLES | 23 | JUEVES | 24 | VIERNES |
| Lentejas campesinas (cultivo ecológico) (12, 19, T1) Tortilla de calabacín (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural | Espirales a la napolitana (1, T3, T6, T10) Merluza a la molinera (1, 3, 4, T2, T10, T11, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con pavo y queso, fruta o zumo natural | Crema de zanahorias (Infantil) (12, T6, T9, T12) Hamburguesa (vacuno) a la plancha (12, 19, T10, T11) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta | | Patatas guisadas con magro (12, 19, T6, T9, T12) Mini croquetas (1, 7, T2, T3, T4, T6, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural | | Crema de guisantes (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Filete de pollo asado Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con chocolatina, fruta o zumo natural | |
| 27 | 28 | 29 | MIÉRCOLES | 30 | JUEVES | 31 | VIERNES |
| Macarrones a la boloñesa (1, 3, 7, T3, T6, T9, T10, T12) Tortilla francesa (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural | Alubias blancas con chorizo/ Puré de alubias blancas (19) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: **Fruta con yogur natural | Crema de coliflor (Infantil) (12, 19, T6, T9) Albóndigas de la abuela (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Leche con o sin cacao y galletas con o sin azúcar/fruta | | Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural | | Arroz tres delicias (Infantil) (3, 19, T6, T9, T12) Delicias de jamón y queso (1, 3, 7) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural | |

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.

