

# MENÚ

Mayo 2025



## MENÚ ESPECIAL 8

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	1	JUEVES	2	VIERNES
<b>5</b> FESTIVO	<b>6</b> Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	<b>7</b> Ensalada campera (Infantil) (3, 4, 12) Cinta de lomo adobada a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural	<b>8</b> Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural	<b>9</b> Crema de calabacines (Infantil) (12, 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		
<b>12</b> 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: Leche con o sin cacao y galletas con o sin azúcar/fruta	<b>13</b> Crema de calabaza (Infantil) (12, T6, T9, T12) Croquetas con jamón (1, 7, T2, T3, T4, T6, T10, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural	<b>14</b> Macarrones con tomate (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa con jamón york (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	<b>15</b> Judías verdes con jamón (19) Albóndigas a la antigua con patata dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural	<b>16</b> Arroz con tomate (T6, T9, T12) Filete de pollo a la plancha Fruta/gelatina, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural		
<b>19</b> Crema de guisantes (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: **Fruta con yogur natural	<b>20</b> Merluza con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	<b>21</b> Crema de brócoli (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Cinta de lomo a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural	<b>22</b> Potaje de garbanzos estofados (12, 19) Merluza a la madrileña (1, 3, 4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural	<b>23</b> Crema de verduras (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Hamburguesa a la plancha y queso (7, 19, T10, T11) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural		
<b>26</b> Paella (Infantil) (T6, T9, T12) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	<b>27</b> Puré de alubias blancas (12, 19, T6, T9, T12) Tortilla francesa (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	<b>28</b> Macarrones a la napolitana (1, T3, T6, T10) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	<b>29</b> Crema de zanahorias (Infantil) (12, T6, T9, T12) Ragout de pollo al chilindrón (T6) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural	<b>30</b> Ensalada de pasta (Infantil) (1, T3, T6, T10) Cinta de Sajonia a la plancha Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con chocolatina, 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.

