

MENÚ

Mayo 2026



MENU 8 - NIVEL 2

| 4 | LUNES | 5 | MARTES | 6 | MIÉRCOLES | 7 | JUEVES | 8 | VIERNES |
|--|--------------|--|---------------|--|------------------|---|---------------|--|----------------|
| FESTIVO | | Crema de coliflor (Cocido) Tortilla francesa (Horneado) Pan y agua Manzana | | Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Merluza a la gaditana (Frito) Pan integral y agua Yogur natural con fruta | | Potaje de garbanzos (Guiso) Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Pan y agua Plátano | | Crema de calabaza (Cocido) Palometa con salsa de tomate (Horneado) Pan integral y agua Naranja | |
| | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 777,57 36,66 75,00 35,44 8,10 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 607,20 28,71 45,57 33,85 6,77 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 692,36 38,27 96,53 16,34 4,24 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 398,88 25,71 43,26 11,08 1,57 | |
| 11 | LUNES | 12 | MARTES | 13 | MIÉRCOLES | 14 | JUEVES | 15 | VIERNES |
| Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Tortilla francesa (Horneado) Pan y agua Pera | | Crema de coliflor (Cocido) Arroz con verduras y pollo (Cocido) Pan y agua Manzana | | Macarrones integrales con tomate (Cocido, rehogado) Rape a la romana (Frito) Pan integral y agua Naranja | | Puré de alubias pintas con chorizo (Estofado) Ragout de pollo al chilindrón (Horneado y salsa rehogada) Pan y agua Plátano | | Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida) Ragout de ternera (Guiso) Pan integral y agua Yogur natural con fruta | |
| KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 744,28 45,37 77,99 26,83 7,08 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 806,76 22,49 118,02 25,71 3,66 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 763,36 25,42 65,46 43,37 5,70 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 676,17 38,49 87,69 18,70 5,24 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 533,88 42,85 45,03 19,62 5,57 | |
| 18 | LUNES | 19 | MARTES | 20 | MIÉRCOLES | 21 | JUEVES | 22 | VIERNES |
| Ensalada de pasta (En crudo y pasta cocida) Merluza a la marinera (Horneado) Pan y agua Yogur natural con fruta | | Puré de judías verdes (Cocido) Tortilla de patata (Horneado) Pan y agua Naranja | | Crema de zanahorias (Cocido) Ragout de pollo (Guiso) Pan integral y agua Sandía | | Potaje de garbanzos (Guiso) Albóndigas (Guiso) Pan y agua Plátano | | Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Hamburguesa de brócoli Pan integral y agua Manzana | |
| KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 722,12 39,75 86,12 23,60 6,77 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 758,74 32,58 102,87 22,28 5,56 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 513,11 27,33 50,33 19,40 3,54 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 851,95 29,01 108,60 32,71 10,98 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 739,94 16,19 123,69 18,13 3,66 | |
| 25 | LUNES | 26 | MARTES | 27 | MIÉRCOLES | 28 | JUEVES | 29 | VIERNES |
| Sopa de ave con estrellitas (Cocido) Merluza al horno Pan y agua Pera | | Potaje de espinacas (Guiso) Cinta de sajonia a la plancha Pan y agua Naranja | | Macarrones integrales a la napolitana (Cocido, salsa rehogada) Tortilla francesa (Horneado) Pan integral y agua Yogur natural con fruta | | Crema de calabacín (Cocido) Ensalada de judías blancas con atún (Ingredientes en crudo, cocidos) Pan y agua Plátano | | Paella INFANTIL (Cocido, rehogado) Merluza con salsa de tomate (Horneado) Pan integral y agua Sandía | |
| KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 533,99 46,07 51,17 15,78 3,74 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 697,37 45,24 97,53 13,04 2,22 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 830,29 39,82 85,88 35,12 11,33 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 721,20 29,53 111,58 14,63 2,25 | | KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 479,74 26,17 64,14 12,82 2,00 | |
| | LUNES | | 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.

