

# 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	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES
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		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		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		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		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	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES
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		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		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		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		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	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES
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		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		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		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		Crema de calabaza (Infantil) (12, T6, T9, T12) Fingers de pollo (1, T6, T10) Fruta/gelatina, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural	
31	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES
Paella (Infantil) (T6, T9, T12) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: **Fruta con yogur 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.

