

# MENÚ

Mayo 2026



## MENU 8 - NIVEL 2

4	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES															
<b>Aroz integral con verduras (Cocido)</b> <b>Cinta de cerdo a la plancha</b> Pan y agua Pera		<b>Crema de coliflor (Cocido)</b> <b>Tortilla francesa (Horneado)</b> Pan y agua Manzana		<b>Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida)</b> <b>Merluza a la gaditana (Frito)</b> Pan integral y agua Yogur natural con fruta		<b>Potaje de garbanzos (Guiso)</b> <b>Ragout de pollo al ajillo (Rehogado)</b> Pan y agua Plátano		<b>Crema de calabaza (Cocido)</b> <b>Palometa con salsa de tomate (Horneado)</b> Pan integral y agua Naranja																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
743,84	33,29	99,25	22,66	3,77	777,57	36,66	75,00	35,44	8,10	607,20	28,71	45,57	33,85	6,77	692,36	38,27	96,53	16,34	4,24	398,64	25,71	43,24	11,08	1,57
11	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES															
<b>Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado)</b> <b>Tortilla francesa (Horneado)</b> Pan y agua Pera		<b>Crema de coliflor (Cocido)</b> <b>Arroz con verduras y pollo (Cocido)</b> Pan y agua Manzana		<b>Macarrones integrales con tomate (Cocido, rehogado)</b> <b>Rape a la romana (Frito)</b> Pan integral y agua Naranja		<b>Puré de alubias pintas con chorizo (Estofado)</b> <b>Ragout de pollo al chilindrón (Horneado y salsa rehogada)</b> Pan y agua Plátano		<b>Ensalada campera infantil (Ingredientes en crudo y patata cocida)</b> <b>Ragout de ternera (Guiso)</b> Pan integral y agua Yogur natural con fruta																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
744,28	45,37	77,99	26,83	7,08	806,76	22,49	118,02	25,71	3,66	763,18	25,42	65,44	43,37	5,70	676,17	38,49	87,69	18,70	5,24	533,88	42,85	45,03	19,62	5,57
18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES															
<b>Ensalada de pasta (En crudo y pasta cocida)</b> <b>Merluza a la marinera (Horneado)</b> Pan y agua Yogur natural con fruta		<b>Puré de judías verdes (Cocido)</b> <b>Tortilla de patata (Horneado)</b> Pan y agua Naranja		<b>Crema de zanahorias (Cocido)</b> <b>Ragout de pollo (Guiso)</b> Pan integral y agua Sandía		<b>Potaje de garbanzos (Guiso)</b> <b>Albóndigas (Guiso)</b> Pan y agua Plátano		<b>Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado)</b> <b>Hamburguesa de brócoli</b> Pan integral y agua Manzana																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
722,12	39,75	86,12	23,60	6,77	758,74	32,58	102,87	22,28	5,56	513,11	27,33	50,33	19,40	3,54	851,95	29,01	108,60	32,71	10,98	739,94	16,19	123,69	18,13	3,66
25	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES															
<b>Sopa de ave con estrellitas (Cocido)</b> <b>Merluza al horno</b> Pan y agua Pera		<b>Potaje de espinacas (Guiso)</b> <b>Cinta de sajonia a la plancha</b> Pan y agua Naranja		<b>Macarrones integrales a la napolitana (Cocido, salsa rehogada)</b> <b>Tortilla francesa (Horneado)</b> Pan integral y agua Yogur natural con fruta		<b>Crema de calabacín (Cocido)</b> <b>Ensalada de judías blancas con atún (Ingredientes en crudo, cocidos)</b> Pan y agua Plátano		<b>Paella INFANTIL (Cocido, rehogado)</b> <b>Merluza con salsa de tomate (Horneado)</b> Pan integral y agua Sandía																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
566,12	47,06	58,01	15,88	3,75	697,37	45,24	97,53	13,04	2,22	830,29	39,82	85,88	35,12	11,33	721,20	29,53	111,58	14,63	2,25	479,50	26,17	64,12	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.

