

MENÚ

Abril 2025



MENÚ ESPECIAL 9

LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES	
	Ensalada de pasta (Infantil) (1, T3, T6, T10) Lomo al ajillo con salsa de manzana Pisto manchego (pisto) Fruta, pan y agua (1, T6)		Tortilla de patata (3) Ensalada mixta (12) Alubias pintas estofadas/Puré de Alubias Pintas (12, 19, T6, T9) Fruta, pan y agua (1, T6)		Sopa de pescado con estrellitas (1, 4, T2, T3, T6, T10, T14) Ragout de pollo al chilindrón (T6) Patatas fritas Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Merluza en salsa alicantina (3, 4, T2, T6, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		
7	LUNES	8	MARTES	9	MIÉRCOLES	10	JUEVES	11	VIERNES
Arroz con tomate (T6, T9, T12) Cinta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta, pan y agua (1, T6)		Espaguetis con tomate (1, T3, T6, T10) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)		Crema de brócoli Albóndigas a la antigua con patata dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)		Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, natillas chocolate o vainilla, pan y agua (1, 7, T6) pan y agua (1, T6)		NO LECTIVO	
14	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
21	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES
NO LECTIVO		Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Patatas guisadas con magro (12, 19, T6, T9, T12) Merluza a la bilbaina (1, 3, 4, 12, T2, T6, T10, T12, T13, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de coliflor/ Coliflor rehogada (19) Hamburguesa a la plancha (19, T10, T11) Patatas dado Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	
28	LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES
Macarrones a la napolitana (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Arroz con verduras (19, T6, T9, T10, T12, T13) Atún con tomate (1, 4, 6) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon (12, T6, T9, T12) Filete de pollo empanado (1, 3, T6, T10, T11) Patatas fritas Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)					

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.

