

# MENÚ

Febrero 2025



## MENÚ ESPECIAL 9

3	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES
Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de tomate (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)		Espirales con tomate (1, T3, T6, T10) Merluza a la plancha (4, T2, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Arroz con tomate (T6, T9, T12) Cinta de lomo a la plancha Verduras salteadas (19) Fruta, pan y agua (1, T6)		Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 12, 19) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de calabacines (12, T6, T9, T12) Ragout de pollo asado Pisto manchego (pisto) Fruta, pan y agua (1, T6)	
10	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES
Macarrones a la boloñesa (1, 7, T3, T6, T9, T10, T12) Tortilla de calabacín (3) Asadillo de pimientos Fruta, pan y agua (1, T6)		Alubias blancas estofadas (19) Filete de mujol a la madrileña (1, 3, 4, T2, T13) Verduras salteadas (19) Fruta, pan y agua (1, T6)		Patatas guisadas con magro (12, 19, T6, T9, T12) Croquetas con jamón (1, 7, T2, T3, T4, 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 verduras (12, 19, T6, T9, T12) Albóndigas caseras con patatas dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	
17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES
Arroz con pollo (T6, T9, T12) Merluza con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de brócoli/ Brócoli Rehogado (12, T6, T9, T12) Cinta de Sajonia a la plancha Patatas bastón Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de calabaza (12, T6, T9, T12) Fingers de pollo (1, T6, T10) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)		Espirales con tomate (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Patatas fritas Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de guisantes (19, T6, T9, T12) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Ensalada mixta (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	
24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES
Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon (12, T6, T9, T12) Cinta de lomo adobada a la plancha Cuscús con verduras (1, 19) Fruta, pan y agua (1, T6)		Macarrones tres delicias (Infantil) (1, 3, T3, T6, T10) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de espinacas/Espinacas a la crema (12, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Ensalada de tomate (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)		Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)		NO LECTIVO	
	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

> Verduras cocinadas u hortalizas crudas

> Arroz/pasta o patatas



### Segundos

Carne (vaca, cerdo, aves)

Pescado

Huevo

> Pescado o huevo

> Carne magra o huevo

> Pescado o carne



### Postres

Fruta

Lácteo

> Lácteo o fruta

> 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.

