

MENÚ

Enero 2025



MENÚ ESPECIAL 9

LUNES	MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES
		FESTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO	
6	7	8	9	10			
FESTIVO	NO LECTIVO	Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Asadillo de pimientos y ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Espirales con tomate (1, T3, T6, T10) Merluza en salsa (Infantil) (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Ensalada de la huerta (12) 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/gelatina, pan y agua (1, T6)			
13	14	15	16	17			
Macarrones con tomate (1, T3, T6, T10) Gallo a la bilbaína (1, 3, 4, 12, T2, T6, T10, T12, T13, T14) Verduras salteadas (19) Fruta, pan y agua (1, T6)	Arroz con tomate (T6, T9, T12) Huevos con bechamel (1, 3, 7, T2, T4, T6, T10, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de calabacines (12, T6, T9, T12) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Patatas a la campesina (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 brócoli/ Brócoli Rehogado (12, T6, T9, T12) Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada mixta (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)			
20	21	22	23	24			
Lentejas campesinas (cultivo ecológico) (12, 19, T1) Tortilla de calabacín (3) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Espirales a la napolitana (1, T3, T6, T10) Merluza a la molinera (1, 3, 4, T2, T10, T11, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon (12, T6, T9, T12) Hamburguesa (vacuno) a la plancha (12, 19, T10, T11) Patatas fritas 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 tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de guisantes (19, T6, T9, T12) Filete de pollo asado Pisto manchego (pisto) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)			
27	28	29	30	31			
Macarrones a la boloñesa (1, 3, 7, T3, T6, T9, T10, T12) Tortilla francesa con atún (3, 4) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Alubias blancas con verduras y chorizo (6, 12, 19) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de coliflor/ Coliflor rehogada (19) Albóndigas de la abuela (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Patatas dado Fruta/Piña en su jugo y melocotón en almíbar, 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)	Arroz tres delicias (Infantil) (3, 19, T6, T9, T12) Delicias de jamón y queso (1, 3, 7) Ensalada mixta (12) 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.

