

# MENÚ

Marzo 2025



## MENÚ ESPECIAL 9

3	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES
NO LECTIVO		Macarrones con atún y tomate (1, 4, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Ragout de pollo asado Patatas a lo provenzal (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)		Sopa de picadillo (1, T3, T6, T9, T10, T12) Lomo asado en su jugo (T6, T9, T12) Arroz integral 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)	
10	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES
Arroz con verduras (19, T6, T9, T10, T12, T13) Gallo a la andaluza (1, 4, T2, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)		Crema de guisantes (19, T6, T9, T12) Tortilla francesa (3) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de zanahorias (12, T6, T9, T12) Hamburguesa a la plancha (19, T10, T11) Patatas dado 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)		Espirales con tomate (1, T3, T6, T10) Merluza a la molinera (1, 3, 4, T2, T6, T10, T11, T14) Verduras salteadas (19) Fruta, pan y agua (1, T6)	
17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES
Judías verdes rehogadas (19) Albóndigas de la abuela con patatas dado (1, 6, 9, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Alubias blancas estofadas (19) Croquetas con jamón (1, 7, T2, T3, T4, T6, T10, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Espirales a la napolitana (1, T3, T6, T10) Tortilla de patata (3) Asadillo de pimientos Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)		Crema de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Ragout de pollo al ajillo Arroz Pilaw (T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Fideuá de verduras (1, 19, T3, T6, T9, T10, T12) Taqitos de atún con salsa de tomate (1, 4, 6) Ensalada de tomate y maíz Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	
24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES
Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 12, 19) Tortilla de calabacín (3) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Arroz tres delicias (Infantil) (3, 19, T6, T9, T12) Merluza con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de brócoli/ Brócoli Rehogado (12, T6, T9, T12) Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada mixta con pasta integral (1, 12, T3, T6, T10) 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)		Crema de calabaza (12, T6, T9, T12) Fingers de pollo (1, T6, T10) Patatas fritas Fruta/gelatina, pan y agua (1, T6)	
31	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES
Paella (2, 12, 14, 19, T2, T4, T6, T9, T10, T12, T13) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, 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.

