

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, 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.

