

MENÚ

Diciembre 2024



MENÚ GENERAL

2	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES															
Lentejas campesinas (cultivo ecológico) (12, 19, T1) Huevos revueltos con virutas de pavo (3, 7) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Espaguetis a la carbonara (1, 3, 7, T10, T3, T6) Bacalao a la romana (1, 3, 4, T14, T2) Verduras salteadas (19) Fruta/gelatina, pan y agua (1, T6)		Crema de calabacines (T12, T6, T9) Albóndigas caseras (12, 19, 6, T10, T12, T13, T6, T9) Patatas dado Fruta, pan y agua (1, T6)		Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo (19, T12, T6, T9) Fruta, pan y agua (1, T6)		FESTIVO																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
445,42	28,78	45,02	16,56	3,57	592,53	9,50	59,18	35,31	4,30	495,03	6,88	32,27	37,18	4,77	1140,84	53,81	61,91	68,82	25,70	0,09	0,00	0,00	0,01	0,00
9	LUNES	10	MARTES	11	MIÉRCOLES	12	JUEVES	13	VIERNES															
Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Ensalada mixta con brotes y queso (12, 7, T1, T10, T11, T12, T13, T14, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)		Arroz con tomate (T12, T6, T9) Palometa a la madrileña (1, 3, 4, T14, T2) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Alubias blancas estofadas (19) Croquetas con jamón (1, 3, 7, T14, T2, T4, T6, T9) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Macarrones a la boloñesa (1, 3, 7, T10, T12, T3, T6, T9) Merluza a la gallega (4, T14, T2) Patatas cocidas (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de calabaza (T12, T6, T9) Pollo al ajillo/asado (12) Arroz integral (T12, T6, T9) Fruta, pan y agua (1, T6)																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
658,59	31,75	53,17	34,73	13,66	796,64	11,31	70,16	52,28	7,38	532,46	16,37	44,14	32,24	5,05	692,93	30,52	65,96	34,12	7,19	444,55	9,27	62,30	17,37	2,58
16	LUNES	17	MARTES	18	MIÉRCOLES	19	JUEVES	20	VIERNES															
Crema de guisantes/ Guisantes rehogados con jamón (19, T12, T6, T9) Tortilla de calabacín (3) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)		Arroz con pollo (T12, T6, T9) Boquerones en tempura (1, 3, 4, T12, T14, T2, T6, T7) Ensalada de lechuga (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)		Sopa de cocido (1, T10, T3, T6) Cocido completo (19, T12, T6, T9) Fruta, pan y agua (1, T6)		Pizza de verduras y atún (1, 4, 7, T3, T7) Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta (12) Refrescos, pan y agua (1, T6) Fruta y Tronco de Navidad (1, 3, 7, 8)		HORARIO DE MEDIA JORNADA CONSULTAR MENÚ EN CADA ETAPA																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)					
326,55	12,13	37,64	13,32	2,06	1044,80	34,79	106,88	49,53	13,73	1140,84	53,81	61,91	68,82	25,70	524,29	14,96	13,95	45,32	11,85	0,09	0,00	0,00	0,01	0,00
23	LUNES	24	MARTES	25	MIÉRCOLES	26	JUEVES	27	VIERNES															
NO LECTIVO		FESTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)					
0,18	0,00	0,00	0,02	0,00	0,09	0,00	0,00	0,01	0,00	0,18	0,00	0,00	0,02	0,00	0,18	0,00	0,00	0,02	0,00					
30	LUNES	31	MARTES	MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																
NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)					
0,18	0,00	0,00	0,02	0,00	0,18	0,00	0,00	0,02	0,00															

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.

