

MENÚ

Junio 2026



MENU GENERAL

| 1 | LUNES | 2 | MARTES | 3 | MIÉRCOLES | 4 | JUEVES | 5 | VIERNES | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|----------|---|-----------|---|-----------|---|----------|---|---------|--------|----------|----------|-----------|---------|--------|----------|----------|-----------|---------|--------|----------|----------|-----------|---------|
| Crema de calabaza (Cocido) Huevos revueltos con jamón (Rehogado) Patatas dado horneada Pan y agua Melón | | Arroz tres delicias (Cocido) Merluza en salsa alicantina (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana | | Judías verdes rehogadas Albóndigas (Guiso) Puré de patata Pan integral y agua Plátano | | Lentejas de cultivo ecológico con chorizo (Estofado) Rape a la romana (Frito) Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Naranja | | Espaguetis integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Hamburguesa de garbanzos Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) |
| 682,90 | 25,74 | 90,04 | 21,64 | 4,60 | 883,12 | 40,81 | 110,79 | 30,20 | 4,64 | 733,39 | 21,84 | 69,32 | 40,41 | 15,21 | 930,61 | 59,87 | 109,97 | 26,70 | 4,36 | 704,75 | 21,06 | 88,85 | 28,15 | 6,17 |
| 8 | LUNES | 9 | MARTES | 10 | MIÉRCOLES | 11 | JUEVES | 12 | VIERNES | | | | | | | | | | | | | | | |
| Brócoli con jamón (Rehogado) Cinta de cerdo a la plancha Patatas a lo provenzal (Horneado) Pan y agua Sandía | | Paella mixta (Cocido, rehogado) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana | | Puré de verdura (Cocido) o Gazpacho (En crudo) Filete de pollo empanado (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta | | Ensalada de garbanzos (Ingredientes en crudo, cocidos) Merluza a la marinera (Horneado) Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Plátano | | Coditos integrales con tomate (Cocido, rehogado) Bastones de brócoli con queso (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Naranja | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) |
| 680,95 | 40,06 | 80,69 | 21,41 | 4,08 | 851,27 | 39,79 | 121,58 | 22,45 | 6,10 | 817,21 | 75,58 | 55,28 | 30,91 | 7,69 | 870,55 | 44,72 | 117,86 | 23,98 | 4,17 | 701,02 | 17,30 | 109,36 | 20,25 | 5,12 |
| 15 | LUNES | 16 | MARTES | 17 | MIÉRCOLES | 18 | JUEVES | 19 | VIERNES | | | | | | | | | | | | | | | |
| Arroz con tomate (Cocido) Abadejo a la molinera (Frito) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana | | Ensaladilla rusa (Ingredientes cocidos) Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano | | Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan integral y agua Naranja | | Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Dorada al horno con mayonesa Patatas panaderas (Horneado) Pan y agua Melón | | Macarrones integrales a la napolitana (Cocido, salsa rehogada) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) |
| 845,66 | 42,27 | 114,29 | 23,71 | 3,07 | 824,32 | 64,91 | 77,37 | 15,13 | 3,62 | 815,97 | 31,28 | 78,15 | 37,09 | 7,52 | 725,88 | 26,79 | 110,40 | 18,55 | 2,83 | 644,53 | 33,76 | 62,13 | 28,21 | 8,90 |
| 22 | LUNES | 23 | MARTES | 24 | MIÉRCOLES | 25 | JUEVES | 26 | VIERNES | | | | | | | | | | | | | | | |
| Judías verdes con salsa de tomate (Cocidas, rehogadas) Tortilla de patata (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Manzana | | Fideuá mixta (Guiso) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Plátano | | Macarrones integrales a la carbonara (Cocido y rehogado) Rape a la romana (Frito) Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural sin azúcar/fruta | | Crema de calabacín (Cocido) o Gazpacho (En crudo) Hamburguesa de garbanzos Patatas horneadas Pan y agua Sandía | | Arroz con verduras y pollo (Cocido) Huevos con atún (Cocido) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Melón | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) |
| 770,15 | 21,48 | 93,58 | 32,91 | 1,98 | 811,11 | 46,20 | 111,70 | 18,93 | 3,90 | 760,58 | 46,27 | 67,70 | 33,04 | 7,73 | 865,28 | 24,73 | 139,99 | 20,52 | 3,02 | 564,52 | 33,31 | 56,28 | 22,32 | 5,23 |
| 29 | LUNES | 30 | MARTES | | MIÉRCOLES | | JUEVES | | VIERNES | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ensalada de pasta (En crudo y pasta cocida) Filete de contramuslo de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan y agua Manzana | | Ensalada de judías blancas con atún (Ingredientes en crudo, cocidos) Merluza en salsa verde (Horneado) Patatas horneadas Pan y agua Yogur natural con o sin azúcar/fruta | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| KCAL | Prot.(g) | Hidr.(g) | Lípid.(g) | AGS.(g) | KCAL | Prot.(g) | Hidr.(g) | Lípid.(g) | AGS.(g) | | | | | | | | | | | | | | | |
| 664,63 | 37,74 | 91,09 | 16,13 | 4,42 | 699,93 | 51,05 | 68,96 | 23,91 | 4,80 | | | | | | | | | | | | | | | |



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.

