

MENÚ

MENÚ GENERAL

Abril 2025



LUNES	1	MARTES	2	MIÉRCOLES	3	JUEVES	4	VIERNES																																																									
	<p>Ensalada de pasta (1, 2, 3, 4, 7, 12, 14, T3, T6, T10) Lomo al ajillo con salsa de manzana Pisto manchego (pisto) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 719,01 29,90 57,13 39,81 9,70</p>	<p>Alubias pintas estofadas (12, 19) Tortilla de patata (3) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 622,68 35,80 44,99 31,12 7,52</p>	<p>Sopa de pescado con estrellas (1, 4, T2, T3, T6, T10, T14) Pollo al chilindrón (T6) Patatas fritas Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 672,08 37,20 43,32 37,78 8,78</p>	<p>Menestra de verduras (19) Merluza en salsa alicantina (3, 4, T2, T6, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 703,80 33,81 89,44 20,34 11,68</p>	7	<p>Arroz con tomate (T6, T9, T12) Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 709,29 22,33 82,26 31,78 11,41</p>	<p>Espaguetis a la carbonara (1, 3, 7, T3, T6, T10) Bacalao a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 729,07 43,63 68,24 29,03 13,31</p>	<p>Brócoli rehogado Albóndigas a la antigua con patata dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Frutalyogur, Pan y agua (1, 7, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 687,38 25,16 64,26 34,72 12,09</p>	<p>Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, natillas chocolate o vainilla, pan y agua (1, 7, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 758,84 36,71 70,11 31,22 13,50</p>	11	NO LECTIVO	14	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	21	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES	NO LECTIVO	NO LECTIVO	<p>Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 626,33 19,36 51,85 36,95 9,37</p>	<p>Patata 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)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 725,20 31,70 45,88 46,00 7,59</p>	<p>Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 649,84 33,81 52,91 27,82 11,70</p>	<p>Coliflor rehogada Ragout de ternera (19, T6, T10, T12, T13) Patata dado Frutalyogur, Pan y agua (1, 7, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 687,87 25,63 64,43 34,63 9,51</p>	28	LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	<p>Macarrones a la napolitana (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada mixta con brotes y queso (7, 12, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T12, T13, T14) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 752,14 23,62 60,39 44,98 7,82</p>	<p>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)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 710,37 29,71 56,13 18,88 2,83</p>	<p>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon (12, T6, T9, T12) Filete de pollo empanado (1, 3, T6, T10, T11) Patatas fritas Frutalyogur, Pan y agua (1, 7, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 675,25 42,10 76,04 22,33 11,55</p>					
7	<p>Arroz con tomate (T6, T9, T12) Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 709,29 22,33 82,26 31,78 11,41</p>	<p>Espaguetis a la carbonara (1, 3, 7, T3, T6, T10) Bacalao a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 729,07 43,63 68,24 29,03 13,31</p>	<p>Brócoli rehogado Albóndigas a la antigua con patata dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Frutalyogur, Pan y agua (1, 7, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 687,38 25,16 64,26 34,72 12,09</p>	<p>Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, natillas chocolate o vainilla, pan y agua (1, 7, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 758,84 36,71 70,11 31,22 13,50</p>	11	NO LECTIVO																																																											
14	LUNES	15	MARTES	16	MIÉRCOLES	17	JUEVES	18	VIERNES																																																								
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO																																																								
21	LUNES	22	MARTES	23	MIÉRCOLES	24	JUEVES	25	VIERNES																																																								
NO LECTIVO	NO LECTIVO	<p>Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 626,33 19,36 51,85 36,95 9,37</p>	<p>Patata 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)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 725,20 31,70 45,88 46,00 7,59</p>	<p>Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 649,84 33,81 52,91 27,82 11,70</p>	<p>Coliflor rehogada Ragout de ternera (19, T6, T10, T12, T13) Patata dado Frutalyogur, Pan y agua (1, 7, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 687,87 25,63 64,43 34,63 9,51</p>																																																												
28	LUNES	29	MARTES	30	MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																																																								
<p>Macarrones a la napolitana (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada mixta con brotes y queso (7, 12, T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T12, T13, T14) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 752,14 23,62 60,39 44,98 7,82</p>	<p>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)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 710,37 29,71 56,13 18,88 2,83</p>	<p>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon (12, T6, T9, T12) Filete de pollo empanado (1, 3, T6, T10, T11) Patatas fritas Frutalyogur, Pan y agua (1, 7, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 675,25 42,10 76,04 22,33 11,55</p>																																																															

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.

