

MENÚ

Febrero 2025



MENÚ GENERAL

3	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES
<p>Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Ensalada de tomate (12) Frutalyogur, Pan y agua (1, 7, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 659 20,5 52,2 38,6 10,66</p>		<p>Espaguetis a la carbonara (1, 3, 7, T3, T6, T10) Boquerones en tempura (1, 3, 4, T2, T6, T7, T10, T12, T14) 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) 730,89 30,63 63,36 38,1 13,41</p>		<p>Arroz con tomate (T6, T9, T12) Salchichas Frankfurt (T6) Verduras salteadas (19) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 726,88 20,5 73 37,7 3,52</p>		<p>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)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 636 38,4 46,9 30,3 4,43</p>		<p>Crema de calabacines (12, T6, T9, T12) Pollo asado Pisto manchego (pisto) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 700,13 37,90 57,1 33,8 5,15</p>	
10	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES
<p>Macarrones a la boloñesa (1, 7, T3, T6, T9, T10, T12) Tortilla de calabacín (3) Asadillo de pimientos Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 651 24 63,1 31,9 4,76</p>		<p>Alubias blancas estofadas (19) Filete de mujol a la madrileña (1, 3, 4, T2, T13) Verduras salteadas (19) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 570 32,6 45,7 25,5 6,39</p>		<p>Patatas guisadas con magro (12, 19, T6, T9, T12) Croquetas con jamón (1, 7, T2, T3, T4, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 600 31,2 58,7 58,7 7,53</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) 644 32,1 61,91 26,9 25,70</p>		<p>Crema de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Albóndigas caseras con patatas 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) 660 28,1 54,1 35,6 11,95</p>	
17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES
<p>Arroz con pollo (T6, T9, T12) Bacalao con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 678 48 68,1 22,8 4,68</p>		<p>Brócoli rehogado Cinta de Sajonia a la plancha Patatas bastón Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 687 17,5 32,8 52,4 5,11</p>		<p>Crema de calabaza/Menestra de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Fingers de pollo con salsa barbacoa (1, 10, T6, T10) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 686 23,6 34,5 49,7 3,68</p>		<p>Espirales con verduras y salsa de tomate (1, 12, 19, T3) Tortilla francesa (3) Patatas fritas Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 673 31,8 60,2 32,6 5,86</p>		<p>Guisantes con jamón (19) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Ensalada mixta (12) Frutalyogur, Pan y agua (1, 7, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 606 34,2 45,19 29,6 13,57</p>	
24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES
<p>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon (12, T6, T9, T12) Cinta de lomo a la plancha Cuscús con verduras (1, 19) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 727 27,5 67 36,7 3,91</p>		<p>Tallarines Thai con salsa de soja y verduras (1, 6, T3, T6, T10) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 612 26,7 62,8 26,6 4,34</p>		<p>Espinacas a la crema/Espinacas rehogadas (1, 3, 7) Tortilla de patata (3) Ensalada de tomate (12) Frutalyogur, Pan y agua (1, 7, T6)</p> <p>KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 648 19 51 36,8 9,52</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) 644 32,1 61,9 26,9 25,70</p>		<p>NO LECTIVO</p>	
LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	

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.

