

# MENÚ

Mayo 2026



## MENU GENERAL

4	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES
<b>FESTIVO</b>		Coliflor con jamón (Al vapor, rehogado) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada mixta con queso (En crudo) Pan y agua Manzana		Ensaladilla rusa (Ingredientes cocidos) Abadejo a la gaditana (Frito) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con fruta		Ensalada de garbanzos (Ingredientes en crudo, cocidos) Contramuslo de pollo al ajillo (Horneado) Patatas a lo provenzal (Horneado) Pan y agua Plátano		Crema de calabaza (Cocido) o Gazpacho (En crudo) Palometa con salsa de tomate (Horneado) Cous cous con verduras (Cocido y verduras al vapor) Pan integral y agua Naranja	
		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 981,99 54,20 83,90 46,49 15,55		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 846,14 48,67 39,79 38,55 7,44		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 989,03 69,03 108,34 30,51 6,01		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 695,74 35,08 82,83 21,12 2,92	
<b>11</b>	<b>LUNES</b>	<b>12</b>	<b>MARTES</b>	<b>13</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>14</b>	<b>JUEVES</b>	<b>15</b>	<b>VIERNES</b>
Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Huevos revueltos con atún (Rehogado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Pera		Crema de coliflor (Cocido) Guiso de garbanzos con arroz Pan y agua Manzana		Macarrones integrales a la carbonara (Cocido y rehogado) Rape a la romana (Frito) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan integral y agua Naranja		Alubias pintas con chorizo (Estofado) Contramuslos de pollo al chilindrón (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Plátano		Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida) Ragout de ternera (Guiso) Cous cous (Cocido) Pan integral y agua Yogur natural con fruta	
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 899,45 57,74 88,30 33,33 6,40		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 942,29 27,96 131,83 31,54 3,75		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 880,41 29,81 74,06 50,47 7,50		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 929,00 67,05 99,26 28,90 7,29		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 890,83 55,18 85,64 35,04 7,98	
<b>18</b>	<b>LUNES</b>	<b>19</b>	<b>MARTES</b>	<b>20</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>21</b>	<b>JUEVES</b>	<b>22</b>	<b>VIERNES</b>
Ensalada de pasta (En crudo y pasta cocida) Merluza a la marinera (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan y agua Yogur natural con fruta		Judías verdes rehogadas Tortilla de patata (Horneado) Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan y agua Naranja		Crema de zanahorias (Cocido) o Gazpacho Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan integral y agua Sandía		Ensalada de garbanzos (Ingredientes en crudo, cocidos) Albóndigas (Guiso) Patatas horneadas Pan y agua Plátano		Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado) Hamburguesa de brócoli Pan integral y agua Manzana	
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 863,94 45,55 97,42 31,66 8,24		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 912,99 35,80 113,78 33,04 7,18		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 625,42 74,83 31,84 21,67 4,55		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 1040,25 36,34 125,39 43,08 12,39		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 822,16 17,99 137,44 20,15 4,06	
<b>25</b>	<b>LUNES</b>	<b>26</b>	<b>MARTES</b>	<b>27</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>28</b>	<b>JUEVES</b>	<b>29</b>	<b>VIERNES</b>
Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Lubina al horno Patatas a la campesina (Horneado) Pan y agua Pera		Potaje de espinacas (Guiso) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Naranja		Macarrones integrales a la napolitana (Cocido, salsa rehogada) Huevos revueltos con queso (Rehogado) Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan integral y agua Yogur natural con fruta		Crema de calabacín (Cocido) Ensalada de judías blancas con atún (Ingredientes en crudo, cocidos) Pan y agua Plátano		Paella mixta (Cocido, rehogado) Merluza en salsa verde (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Sandía	
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 813,36 48,85 68,39 33,20 6,90		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 823,51 50,44 109,06 19,51 3,11		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 896,32 34,88 97,71 38,66 14,83		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 801,33 32,81 123,98 16,26 2,50		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 836,29 50,85 105,63 22,97 3,79	
	<b>LUNES</b>		<b>MARTES</b>		<b>MIÉRCOLES</b>		<b>JUEVES</b>		<b>VIERNES</b>



# 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.

