

MENÚ

Enero 2025



MENÚ GENERAL

LUNES	MARTES	1	MIÉRCOLES	2	JUEVES	3	VIERNES
		FESTIVO		NO LECTIVO		NO LECTIVO	
6	7	8	9	10	11	12	13
FESTIVO	NO LECTIVO	Judías verdes rehogadas (19) Tortilla de patata (3) Asadillo de pimientos y ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Espirales con verduras y salsa de tomate (1, 12, 19, T3) Merluza en salsa verde (1, 2, 4, 6, 12, T2, T6, T8, T11, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Albóndigas caseras con patatas dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta/gelatina, pan y agua (1, T6)			
		KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 310,97 8,77 28,54 17,27 2,81	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 532,08 14,46 79,07 17,44 2,57	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 432,27 7,90 37,76 27,24 3,63			
13	14	15	16	17	18	19	20
Espaguetis a la carbonara (1, 3, 7, T3, T6, T10) Gallo a la bilbaina (1, 3, 4, 12, T2, T6, T10, T12, T13, T14) Verduras salteadas (19) Fruta, pan y agua (1, T6)	Arroz con tomate (T6, T9, T12) Huevos con bechamel (1, 3, 7, T2, T4, T6, T10, T14) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de calabacines (12, T6, T9, T12) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Patatas a la campesina (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de brócoli/ Brócoli Rehogado (12, T6, T9, T12) Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada mixta (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)			
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 364,07 8,48 48,29 15,22 2,16	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 457,06 7,65 63,12 19,30 2,87	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 400,17 6,43 34,07 26,15 3,31	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 1140,84 53,81 61,91 68,82 25,70	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 656,71 44,90 49,93 30,82 12,05			
20	21	22	23	24	25	26	27
Lentejas campesinas (cultivo ecológico) (12, 19, T1) Tortilla de calabacín (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)	Tallarines a la napolitana (1, T3, T6, T10) Boquerones en tempura (1, 3, 4, T2, T6, T7, T10, T12, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y beicon (12, T6, T9, T12) Hamburguesa (vacuno) a la plancha (12, 19, T10, T11) Patatas fritas Fruta, pan y agua (1, T6)	Patatas guisadas con magro (12, 19, T6, T9, T12) Croquetas con jamón (1, 7, T2, T3, T4, T14) Ensalada de tomate y maíz Fruta, pan y agua (1, T6)	Guisantes con jamón (19) Filete de pollo asado Pisto manchego (pisto) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)			
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 389,30 18,06 44,49 15,33 4,26	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 201,97 4,47 22,01 10,29 1,46	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 341,50 7,54 50,08 12,14 1,59	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 584,85 18,22 41,10 38,59 6,54	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 839,91 31,92 63,65 49,42 13,97			
27	28	29	30	31	32	33	34
Macarrones a la boloñesa (1, 3, 7, T3, T6, T9, T10, T12) Tortilla francesa con atún (3, 4) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Alubias blancas con verduras y chorizo (6, 12, 19) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Coliflor rehogada Ragout de ternera (19, T6, T10, T12, T13) Patatas dado Fruta/Piña en su jugo y melocotón en almibar, pan y agua (1, T6)	Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)	Arroz tres delicias (2, 3, 12, 19, T6, T9, T12) Rollito de primavera con salsa agridulce (1) Ensalada china con brotes germinados (6, 19) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)			
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 489,24 15,06 55,86 22,84 5,43	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 545,65 37,94 52,06 20,60 4,40	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 441,57 5,27 80,82 10,80 1,35	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 1140,84 53,81 61,91 68,82 25,70	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 839,31 42,22 83,38 37,32 13,46			

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.

