

# MENÚ

Mayo 2026



## MENU GENERAL

| 4   | LUNES    | 5   | MARTES    | 6  | MIÉRCOLES | 7  | JUEVES   | 8   | VIERNES |        |          |          |           |         |         |          |          |           |         |        |          |          |           |         |  |  |  |  |  |
|---|----------|---|-----------|--|-----------|--|----------|---|---------|--------|----------|----------|-----------|---------|---------|----------|----------|-----------|---------|--------|----------|----------|-----------|---------|--|--|--|--|--|
| <b>Arroz integral con verduras (Cocido)</b><br><b>Cinta de cerdo a la plancha</b><br><b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b><br><b>Pan y agua</b><br><b>Pera</b> |          | <b>Coliflor con jamón (Al vapor, rehogado)</b><br><b>Tortilla francesa (Honeado)</b><br><b>Ensalada mixta con queso (En crudo)</b><br><b>Pan y agua</b><br><b>Manzana</b> |           | <b>Ensaladilla rusa (Ingredientes cocidos)</b><br><b>Abadejo a la gaditana (Frito)</b><br><b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b><br><b>Pan integral y agua</b><br><b>Yogur natural con fruta</b>  |           | <b>Ensalada de garbanzos (Ingredientes en crudo, cocidos)</b><br><b>Contramuslo de pollo al ajillo (Horneado)</b><br><b>Patatas a lo provenzal (Horneado)</b><br><b>Pan y agua</b><br><b>Plátano</b> |          | <b>Crema de calabaza (Cocido) o Gazpacho (En crudo)</b><br><b>Palometa con salsa de tomate (Horneado)</b><br><b>Cous cous con verduras (Cocido y verduras al vapor)</b><br><b>Pan integral y agua</b><br><b>Naranja</b> |         |        |          |          |           |         |         |          |          |           |         |        |          |          |           |         |  |  |  |  |  |
| 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) |  |  |  |  |  |
| 893,45  | 37,54    | 111,53  | 31,78     | 5,06   | 981,99    | 54,20  | 83,90    | 46,49   | 15,55   | 846,14 | 48,67    | 39,79    | 38,55     | 7,44    | 989,03  | 69,03    | 108,34   | 30,51     | 6,01    | 695,74 | 35,08    | 82,83    | 21,12     | 2,92    |  |  |  |  |  |
| 11  | LUNES    | 12  | MARTES    | 13   | MIÉRCOLES | 14   | JUEVES   | 15  | VIERNES |        |          |          |           |         |         |          |          |           |         |        |          |          |           |         |  |  |  |  |  |
| <b>Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado)</b><br><b>Huevos revueltos con atún (Rehogado)</b><br><b>Ensalada de tomate (En crudo)</b><br><b>Pan y agua</b><br><b>Pera</b>       |          | <b>Crema de coliflor (Cocido)</b><br><b>Guiso de garbanzos con arroz</b><br><b>Pan y agua</b><br><b>Manzana</b>   |           | <b>Macarrones integrales a la carbonara (Cocido y rehogado)</b><br><b>Rape a la romana (Frito)</b><br><b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo)</b><br><b>Pan integral y agua</b><br><b>Naranja</b>                                    |           | <b>Alubias pintas con chorizo (Estofado)</b><br><b>Contramuslos de pollo al chilindrón (Horneado)</b><br><b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b><br><b>Pan y agua</b><br><b>Plátano</b>                |          | <b>FESTIVO</b>  |         |        |          |          |           |         |         |          |          |           |         |        |          |          |           |         |  |  |  |  |  |
| 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) |  |  |  |  |  |
| 899,45  | 57,74    | 88,30   | 33,33     | 6,40   | 942,29    | 27,96  | 131,83   | 31,54   | 3,75    | 880,41 | 29,81    | 74,06    | 50,47     | 7,50    | 929,00  | 67,05    | 99,26    | 28,90     | 7,29    |        |          |          |           |         |  |  |  |  |  |
| 18  | LUNES    | 19  | MARTES    | 20   | MIÉRCOLES | 21   | JUEVES   | 22  | VIERNES |        |          |          |           |         |         |          |          |           |         |        |          |          |           |         |  |  |  |  |  |
| <b>Ensalada de pasta (En crudo y pasta cocida)</b><br><b>Merluza a la marinera (Horneado)</b><br><b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b><br><b>Pan y agua</b><br><b>Yogur natural con fruta</b>   |          | <b>Judías verdes rehogadas</b><br><b>Tortilla de patata (Horneado)</b><br><b>Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido)</b><br><b>Pan y agua</b><br><b>Naranja</b> |           | <b>Crema de zanahorias (Cocido) o Gazpacho</b><br><b>Filete de pollo a la plancha</b><br><b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b><br><b>Pan integral y agua</b><br><b>Sandía</b>                                     |           | <b>Ensalada de garbanzos (Ingredientes en crudo, cocidos)</b><br><b>Albóndigas (Guiso)</b><br><b>Patatas horneadas</b><br><b>Pan y agua</b><br><b>Plátano</b>  |          | <b>Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado)</b><br><b>Hamburguesa de brócoli</b><br><b>Pan integral y agua</b><br><b>Manzana</b>  |         |        |          |          |           |         |         |          |          |           |         |        |          |          |           |         |  |  |  |  |  |
| 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) |  |  |  |  |  |
| 863,94  | 45,55    | 97,42   | 31,66     | 8,24   | 912,99    | 35,80  | 113,78   | 33,04   | 7,18    | 625,42 | 74,83    | 31,84    | 21,67     | 4,55    | 1040,25 | 36,34    | 125,39   | 43,08     | 12,39   | 822,16 | 17,99    | 137,44   | 20,15     | 4,06    |  |  |  |  |  |
| 25  | LUNES    | 26  | MARTES    | 27   | MIÉRCOLES | 28   | JUEVES   | 29  | VIERNES |        |          |          |           |         |         |          |          |           |         |        |          |          |           |         |  |  |  |  |  |
| <b>Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido)</b><br><b>Lubina al horno</b><br><b>Patatas a la campesina (Horneado)</b><br><b>Pan y agua</b><br><b>Pera</b>                         |          | <b>Potaje de espinacas (Guiso)</b><br><b>Cinta de sajonia a la plancha</b><br><b>Ensalada de tomate (En crudo)</b><br><b>Pan y agua</b><br><b>Naranja</b>                 |           | <b>Macarrones integrales a la napolitana (Cocido, salsa rehogada)</b><br><b>Huevos revueltos con queso (Rehogado)</b><br><b>Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido)</b><br><b>Pan integral y agua</b><br><b>Yogur natural con fruta</b> |           | <b>Crema de calabacín (Cocido)</b><br><b>Ensalada de judías blancas con atún (Ingredientes en crudo, cocidos)</b><br><b>Pan y agua</b><br><b>Plátano</b>   |          | <b>Paella mixta (Cocido, rehogado)</b><br><b>Merluza en salsa verde (Horneado)</b><br><b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b><br><b>Pan integral y agua</b><br><b>Sandía</b>  |         |        |          |          |           |         |         |          |          |           |         |        |          |          |           |         |  |  |  |  |  |
| 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) |  |  |  |  |  |
| 813,36  | 48,85    | 68,39   | 33,20     | 6,90   | 823,51    | 50,44  | 109,06   | 19,51   | 3,11    | 896,32 | 34,88    | 97,71    | 38,66     | 14,83   | 801,33  | 32,81    | 123,98   | 16,26     | 2,50    | 836,29 | 50,85    | 105,63   | 22,97     | 3,79    |  |  |  |  |  |
|   | 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.

