

MENÚ

Mayo 2026



SIN GLUTEN

4	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES															
Arroz integral con verduras (Cocido) Cinta de cerdo a la plancha Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan sin gluten y agua Pera		Coliflor con jamón (Al vapor, rehogado) Tortilla francesa (Honeado) Ensalada mixta con queso (En crudo) Pan sin gluten y agua Manzana		Ensaladilla rusa (Ingredientes cocidos) Abadejo a la gaditana sin gluten (Frito) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten 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 sin gluten y agua Plátano		Crema de calabaza (Cocido) o Gazpacho sin gluten (En crudo) Palometa con salsa de tomate (Horneado) Patatas horneadas Pan sin gluten y agua Naranja																
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)
503,34	25,09	34,12	29,36	4,64	330,98	11,08	24,97	20,11	5,79	531,99	27,19	9,16	36,36	6,68	765,48	62,93	59,06	30,76	6,01	413,80	26,43	40,84	15,29	2,11
11	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES															
Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado) Huevos revueltos con atún (Rehogado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan sin gluten y agua Pera		Crema de coliflor (Cocido) Garbanzos salteados Arroz pilaw (Rehogado y cocido) Pan sin gluten y agua Manzana		Macarrones a la carbonara sin gluten (Cocido y rehogado) Rape a la romana sin gluten (Frito) Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo) Pan sin gluten y agua Naranja		Alubias pintas con chorizo (Estofado) Contramuslos de pollo al chilindrón (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Plátano		FESTIVO																
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)										
625,28	47,86	33,31	32,68	6,27	578,40	13,84	74,57	24,59	3,09	632,80	22,91	21,79	49,74	7,06	643,38	56,00	42,80	27,87	7,09					
18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES															
Ensalada de pasta SIN GLUTEN (Ingredientes en crudo y pasta cocida) Merluza a la marinera sin gluten (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Yogur natural con fruta		Judías verdes rehogadas Tortilla de patata (Horneado) Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan sin gluten y agua Naranja		Zanahorias rehogadas con ajo o Gazpacho sin gluten (En crudo) Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan sin gluten y agua Sandía		Ensalada de garbanzos (Ingredientes en crudo, cocidos) Albóndigas (Guiso) Patatas horneadas Pan sin gluten y agua Plátano		Macarrones a la boloñesa sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado) Brócoli rehogado Pan sin gluten y agua Manzana																
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)					
431,59	28,93	11,53	29,57	7,52	514,89	13,71	47,53	29,15	4,83	447,42	44,99	17,92	20,92	3,75	786,97	28,86	74,85	41,21	11,32	213,05	4,61	27,73	9,17	1,10
25	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES															
Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) Lubina al horno Patatas a la campesina (Horneado) Pan sin gluten y agua Pera		Potaje de espinacas (Guiso) Cinta de sajonia a la plancha Ensalada de tomate (En crudo) Pan sin gluten y agua Naranja		Macarrones a la napolitana sin gluten (Cocido, rehogado) Tortilla francesa (Honeado) Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido) Pan sin gluten y agua Yogur natural con fruta		Crema de calabacín (Cocido) Ensalada de lentejas con atún (Ingredientes en crudo, cocidos) Pan sin gluten y agua Plátano		Paella mixta (Cocido, rehogado) Taquitos de atún con salsa de tomate (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan sin gluten y agua Sandía																
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)					
543,74	38,97	13,40	32,55	6,77	405,95	24,77	39,60	16,01	2,42	244,97	9,29	12,26	17,10	5,15	538,29	24,44	60,43	21,78	3,12	485,47	27,08	53,79	18,36	2,67



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.

