

# MENÚ

## SIN HUEVO

Mayo 2026



| 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>Filete de pollo a la plancha</b><br><b>Ensalada mixta con queso (En crudo)</b><br><b>Pan y agua</b><br><b>Manzana</b> |           | <b>Ensalada campera sin huevo (Ingredientes en crudo y patata cocida)</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 sin huevo (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) |
| 611,19   | 29,04    | 56,12  | 29,62     | 4,69   | 647,56    | 54,79  | 46,76    | 26,16   | 7,13    | 763,83 | 29,64    | 49,90    | 48,72     | 8,11    | 851,47 | 65,00    | 81,02    | 29,44     | 5,60    | 630,53 | 33,49    | 73,80    | 20,91     | 2,88    |
| 11   | LUNES    | 12   | MARTES    | 13   | MIÉRCOLES | 14   | JUEVES   | 15  | VIERNES |        |          |          |           |         |        |          |          |           |         |        |          |          |           |         |
| <b>Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado)</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>Pera</b>                                   |          | <b>Crema de coliflor (Cocido)</b><br><b>Garbanzos salteados</b><br><b>Arroz pilaw (Rehogado y cocido)</b><br><b>Pan y agua</b><br><b>Manzana</b>                           |           | <b>Macarrones a la carbonara sin huevo (Cocido y rehogado)</b><br><b>Rape a la romana sin huevo (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) |        |          |          |           |         |        |          |          |           |         |
| 500,44   | 31,74    | 56,72  | 15,95     | 2,48   | 686,24    | 17,79  | 96,56    | 24,85   | 3,14    | 718,20 | 25,80    | 42,92    | 48,46     | 6,67    | 751,23 | 59,95    | 64,80    | 28,13     | 7,14    |        |          |          |           |         |
| 18   | LUNES    | 19   | MARTES    | 20   | MIÉRCOLES | 21   | JUEVES   | 22  | VIERNES |        |          |          |           |         |        |          |          |           |         |        |          |          |           |         |
| <b>Ensalada de pasta sin huevo (Ingredientes 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>Cinta de cerdo a la plancha</b><br><b>Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido)</b><br><b>Pan y agua</b><br><b>Naranja</b>    |           | <b>Zanahorias rehogadas con ajo o Gazpacho (En crudo)</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>Sandia</b>          |           | <b>Ensalada de garbanzos sin huevo (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 a la boloñesa sin gluten/sin huevo (Cocido, rehogado)</b><br><b>Brócoli gratinado (Horneado)</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) |        |          |          |           |         |
| 529,06   | 32,29    | 33,72  | 29,00     | 7,35   | 531,07    | 29,70  | 42,94    | 25,98   | 4,25    | 670,97 | 51,73    | 51,40    | 27,42     | 4,61    | 872,96 | 30,94    | 96,80    | 39,89     | 10,91   | 414,63 | 10,49    | 54,72    | 16,60     | 4,13    |
| 25   | LUNES    | 26   | MARTES    | 27   | MIÉRCOLES | 28   | JUEVES   | 29  | VIERNES |        |          |          |           |         |        |          |          |           |         |        |          |          |           |         |
| <b>Ensalada de ave sin huevo (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 sin huevo (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 a la napolitana sin huevo (Cocido, rehogado)</b><br><b>Filete de pollo a la plancha</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 lentejas 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>Taquitos de atún con salsa de tomate (Horneado)</b><br><b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b><br><b>Pan integral y agua</b><br><b>Sandia</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) |        |          |          |           |         |
| 484,11   | 41,12    | 35,36  | 19,55     | 4,65   | 503,31    | 27,82  | 61,57    | 15,51   | 2,25    | 558,95 | 53,15    | 32,96    | 23,10     | 6,48    | 646,14 | 28,39    | 82,42    | 22,04     | 3,17    | 590,71 | 31,19    | 74,70    | 18,57     | 2,72    |
|  | 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.

