

MENÚ

Mayo 2026



SIN LEGUMBRES

4	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES															
Aroz integral con verduras sin judías (Cocido) Cinta de cerdo a la plancha Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo) Pan y agua Pera		Coliflor con jamón (Al vapor, rehogado) Tortilla francesa (Horneado) Ensalada mixta con queso (En crudo) Pan y agua Manzana		Ensaladilla rusa sin legumbre (Ingredientes cocidos) Abadejo a la gaditana (Frito) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan integral y agua Yogur natural con fruta		Ensalada de pasta (En crudo y pasta cocida) 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)	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)
783,14	34,95	89,08	30,88	4,88	981,99	54,20	83,90	46,49	15,55	687,83	42,31	41,46	38,09	7,35	1044,69	65,03	116,20	34,97	7,77	695,74	35,08	82,83	21,12	2,92
11	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES															
Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida) Huevos revueltos con atún (Rehogado) Ensalada de tomate (En crudo) Pan y agua Pera		Crema de coliflor (Cocido) Arroz con verduras y pollo (Cocido) 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		Crema de calabaza (Cocido) Contramuslos de pollo al chilindrón (Horneado) Ensalada de lechuga (En crudo) Pan 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)										
977,51	52,49	77,32	49,75	8,80	896,40	24,99	131,13	28,57	4,07	880,41	29,81	74,06	50,47	7,50	878,56	60,01	100,39	23,71	4,91					
18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES															
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		Crema de calabacín (Cocido) 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 campera (Ingredientes en crudo y patata cocida) Cinta de sajonia a la plancha 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)	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	983,75	38,09	129,79	30,15	6,80	625,42	74,83	31,84	21,67	4,55	961,06	45,20	121,09	32,32	5,29	822,16	17,99	137,44	20,15	4,06
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 y agua Pera		Crema de espinacas (Cocido) 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 ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido) 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)	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	671,97	37,74	81,60	18,65	3,11	896,32	34,88	97,71	38,66	14,83	844,35	27,46	102,82	28,28	6,31	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.

