

# MENÚ

Mayo 2026



## MENU 7 - NIVEL 1

4	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES															
<b>Puré de verdura con pollo (Cocido)</b> Cinta de cerdo a la plancha Pan y agua Pera Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		<b>Puré de verdura con ternera (Cocido)</b> Tortilla francesa (Honeado) Pan y agua Manzana Merienda: Papilla de fruta, queso y pan		<b>Puré de verdura con pescado (Cocido)</b> Abadejo a la gaditana (Frito) Pan integral y agua Yogur natural con fruta Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan		<b>Puré de verdura con ternera y garbanzos (Cocido)</b> Ragout de pollo al ajillo (Rehogado) Pan y agua Plátano Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		<b>Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido)</b> Merluza con salsa de tomate (Horneado) Pan integral y agua Naranja Merienda: Papilla de fruta, queso y pan																
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)
366,18	27,80	37,38	10,99	2,17	342,23	15,56	52,77	6,90	1,46	480,67	25,21	43,57	21,87	4,26	436,53	30,37	53,42	10,62	2,53	358,22	26,17	46,45	6,44	1,25
11	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES															
<b>Puré de verdura con pollo (Cocido)</b> Tortilla francesa (Honeado) Pan y agua Pera Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		<b>Puré de verdura con ternera (Cocido)</b> Arroz con verduras y pollo (Cocido) Pan y agua Manzana Merienda: Papilla de fruta, queso y pan		<b>Puré de verdura con pescado (Cocido)</b> Merluza a la romana (Frito) Pan integral y agua Naranja Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan		<b>Puré de verdura con ternera (Cocido)</b> Ragout de pollo al chilindrón (Horneado y salsa rehogada) Pan y agua Naranja Plátano Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		<b>Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido)</b> Ragout de ternera (Guiso) Pan integral y agua Yogur natural con fruta Merienda: Papilla de fruta, queso y pan																
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)
273,26	13,83	37,54	6,78	1,47	588,24	21,98	91,44	14,29	2,30	666,79	27,93	52,19	37,34	4,80	467,72	30,92	61,50	10,24	2,49	434,81	39,09	42,07	11,25	3,80
18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES															
<b>Puré de verdura con pollo (Cocido)</b> Merluza al horno Pan y agua Yogur natural con fruta Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		<b>Puré de verdura con ternera (Cocido)</b> Tortilla de patata (Horneado) Pan y agua Naranja Merienda: Papilla de fruta, queso y pan		<b>Puré de verdura con pescado (Cocido)</b> Ragout de pollo (Guiso) Pan integral y agua Sandía Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan		<b>Puré de verdura con ternera y garbanzos (Cocido)</b> Albóndigas (Guiso) Pan y agua Plátano Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		<b>Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido)</b> Pollo con bechamel (Horneado) Pan integral y agua Manzana Merienda: Papilla de fruta, queso y pan																
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)
405,31	30,52	46,72	9,87	3,12	492,43	20,74	68,54	13,74	2,67	387,23	27,95	45,66	9,56	2,19	554,62	21,03	63,14	23,48	7,66	522,08	34,20	56,80	16,82	5,19
25	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES															
<b>Puré de verdura con pollo (Cocido)</b> Merluza al horno Pan y agua Pera Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		<b>Puré de verdura con ternera (Cocido)</b> Cinta de sajonia horneada Pan y agua Naranja Merienda: Papilla de fruta, queso y pan		<b>Puré de verdura con pescado (Cocido)</b> Tortilla francesa (Honeado) Pan integral y agua Yogur natural con fruta Merienda: Papilla de fruta, jamón y pan		<b>Puré de verdura con ternera y lentejas (Cocido)</b> Ragout de pollo (Guiso) Pan y agua Plátano Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		<b>Puré de verdura con huevo y pollo (Cocido)</b> Merluza con salsa de tomate (Horneado) Pan integral y agua Sandía Merienda: Papilla de fruta, queso y pan																
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)
354,91	27,88	43,52	7,07	1,20	379,92	25,09	49,77	8,03	1,48	315,76	15,60	39,87	9,33	3,29	415,63	29,38	51,81	9,48	2,40	345,65	25,57	44,11	6,68	1,25
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.

