

# MENÚ

Marzo 2025



## MENÚ ESPECIAL 7

3	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES
NO LECTIVO		Puré de verdura con ternera (12, 19, T6, T9, T12) Tortilla francesa (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan		Puré de verdura con pescado (4, 12, 19, T2, T6, T9, T12, T14) Ragout de pollo asado Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas		Puré de verdura con ternera y lentejas (12, 19, T6, T9, T12) Lomo asado en su jugo (T6, T9, T12) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		Puré de verdura con huevo y pollo (3, 12, 19, T6, T9, T12) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan	
10	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES
Puré de verdura con pollo (12, 19, T6, T9, T12) Merluza a la andaluza (1, 4, T2, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		Puré de verdura con ternera (12, 19, T6, T9, T12) Tortilla francesa (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan		Puré de verdura con pescado (4, 12, 19, T2, T6, T9, T12, T14) Hamburguesa a la plancha (19, T10, T11) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas		Puré de verdura con ternera y garbanzos (12, 19, T6, T9, T12) Ragout de pollo Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		Puré de verdura con huevo y pollo (3, 12, 19, T6, T9, T12) Merluza a la molinera (1, 3, 4, T2, T6, T10, T11, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan	
17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES
Puré de verdura con pollo (12, 19, T6, T9, T12) Albóndigas de la abuela con patatas dado (1, 6, 9, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		Puré de verdura con ternera (12, 19, T6, T9, T12) Mini croquetas (1, 7, T2, T3, T4, T6, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan		Puré de verdura con pescado (4, 12, 19, T2, T6, T9, T12, T14) Tortilla francesa (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas		Puré de verdura con ternera y lentejas (12, 19, T6, T9, T12) Ragout de pollo al ajillo Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		Puré de verdura con huevo y pollo (3, 12, 19, T6, T9, T12) Merluza a la plancha (4, T2, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan	
24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES
Puré de verdura con pollo (12, 19, T6, T9, T12) Tortilla francesa (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		Puré de verdura con ternera (12, 19, T6, T9, T12) Merluza con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		Puré de verdura con pescado (4, 12, 19, T2, T6, T9, T12, T14) Cinta de lomo a la plancha Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas		Puré de verdura con ternera y garbanzos (12, 19, T6, T9, T12) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan		Puré de verdura con huevo y pollo (3, 12, 19, T6, T9, T12) Fingers de pollo (1, T6, T10) Yogur, pan y agua (1, 7, T6)	
31	LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES
Puré de verdura con pollo (12, 19, T6, T9, T12) Merluza a la madrileña (1, 3, 4, T2, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan									

# 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.

