

MENÚ

Febrero 2025



MENÚ ESPECIAL 7

3	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES
<p>Puré de verdura con pollo (12, 19, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>		<p>Puré de verdura con ternera (12, 19, T6, T9, T12) Merluza a la plancha (4, T2, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan</p>		<p>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</p>		<p>Puré de verdura con ternera y lentejas (12, 19, T6, T9, T12) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>		<p>Puré de verdura con huevo y pollo (3, 12, 19, T6, T9, T12) Ragout de pollo asado Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan</p>	
<p>10</p> <p>Puré de verdura con pollo (12, 19, T6, T9, T12) Tortilla de calabacín (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>		<p>11</p> <p>Puré de verdura con ternera (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, jamón york y pan</p>		<p>12</p> <p>Puré de verdura con pescado (4, 12, 19, T2, T6, T9, T12, T14) Mini croquetas (1, 7, T2, T3, T4, T6, T14) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas</p>		<p>13</p> <p>Puré de verdura con ternera y garbanzos (12, 19, T6, T9, T12) Filete de pollo a la plancha Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>		<p>14</p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo (3, 12, 19, T6, T9, T12) Albóndigas caseras con patatas dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan</p>	
<p>17</p> <p>Puré de verdura con pollo (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</p>		<p>18</p> <p>Puré de verdura con ternera (12, 19, T6, T9, T12) Cinta de Sajonia a la plancha Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan</p>		<p>19</p> <p>Puré de verdura con pescado (4, 12, 19, T2, T6, T9, T12, T14) Fingers de pollo (1, T6, T10) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas</p>		<p>20</p> <p>Puré de verdura con ternera y lentejas (12, 19, T6, T9, T12) Tortilla francesa (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>		<p>21</p> <p>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</p>	
<p>24</p> <p>Puré de verdura con pollo (12, 19, T6, T9, T12) Cinta de lomo a la plancha Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>		<p>25</p> <p>Puré de verdura con ternera (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</p>		<p>26</p> <p>Puré de verdura con pescado (4, 12, 19, T2, T6, T9, T12, T14) Tortilla de patata (3) Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta y galletas</p>		<p>27</p> <p>Puré de verdura con ternera y garbanzos (12, 19, T6, T9, T12) Ragout de pollo asado Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>		<p>28</p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo (3, 12, 19, T6, T9, T12) Filete de pollo a la plancha Yogur, pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan</p>	
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.

