

MENÚ

Febrero 2025



MENÚ ESPECIAL 8

3	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES																																																						
	<p>Puré de judías verdes (12, 19, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural</p>	<p>Espirales con tomate (1, T3, T6, T10) Merluza a la plancha (4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao</p>	<p>Arroz con tomate (T6, T9, T12) Cinta de lomo a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>	<p>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 12, 19) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural</p>	<p>Crema de calabacines (Infantil) (12, T6, T9, T12) Ragout de pollo asado Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural</p>	10	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES		<p>Macarrones a la boloñesa (1, 7, T3, T6, T9, T10, T12) Tortilla de calabacín (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural</p>	<p>Alubias blancas estofadas/ Puré de alubias blancas (12, 19, T6, T9, T12) Filete de mujol a la madrileña (1, 3, 4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta</p>	<p>Patatas guisadas con magro (12, 19, T6, T9, T12) Mini croquetas (1, 7, T2, T3, T4, T6, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>	<p>Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Leche con cacao cereales con o sin azúcar/ Fruta</p>	<p>Crema de verduras (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Albóndigas caseras con patatas dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural</p>	17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES		<p>Arroz con pollo (T6, T9, T12) Merluza con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao</p>	<p>Crema de brócoli (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Cinta de Sajonia a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: **Fruta con yogur natural</p>	<p>Crema de calabaza (Infantil) (12, T6, T9, T12) Fingers de pollo (1, T6, T10) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural</p>	<p>Espirales con tomate (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>	<p>Crema de guisantes (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural</p>	24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES		<p>Crema de zanahorias (Infantil) (12, T6, T9, T12) Cinta de lomo a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con chocolatina, fruta o zumo natural</p>	<p>Macarrones tres delicias (Infantil) (1, 3, T3, T6, T10) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural</p>	<p>Crema de espinacas (Infantil) (12, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con pavo y queso, fruta o zumo natural</p>	<p>Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta</p>	<p>Arroz con tomate (T6, T9, T12) Filete de pollo a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES				
10	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES																																																						
	<p>Macarrones a la boloñesa (1, 7, T3, T6, T9, T10, T12) Tortilla de calabacín (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural</p>	<p>Alubias blancas estofadas/ Puré de alubias blancas (12, 19, T6, T9, T12) Filete de mujol a la madrileña (1, 3, 4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta</p>	<p>Patatas guisadas con magro (12, 19, T6, T9, T12) Mini croquetas (1, 7, T2, T3, T4, T6, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>	<p>Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Leche con cacao cereales con o sin azúcar/ Fruta</p>	<p>Crema de verduras (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Albóndigas caseras con patatas dado (1, 6, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural</p>	17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES		<p>Arroz con pollo (T6, T9, T12) Merluza con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao</p>	<p>Crema de brócoli (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Cinta de Sajonia a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: **Fruta con yogur natural</p>	<p>Crema de calabaza (Infantil) (12, T6, T9, T12) Fingers de pollo (1, T6, T10) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural</p>	<p>Espirales con tomate (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>	<p>Crema de guisantes (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural</p>	24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES		<p>Crema de zanahorias (Infantil) (12, T6, T9, T12) Cinta de lomo a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con chocolatina, fruta o zumo natural</p>	<p>Macarrones tres delicias (Infantil) (1, 3, T3, T6, T10) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural</p>	<p>Crema de espinacas (Infantil) (12, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con pavo y queso, fruta o zumo natural</p>	<p>Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta</p>	<p>Arroz con tomate (T6, T9, T12) Filete de pollo a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																				
17	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES																																																						
	<p>Arroz con pollo (T6, T9, T12) Merluza con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao</p>	<p>Crema de brócoli (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Cinta de Sajonia a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: **Fruta con yogur natural</p>	<p>Crema de calabaza (Infantil) (12, T6, T9, T12) Fingers de pollo (1, T6, T10) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con queso, fruta o zumo natural</p>	<p>Espirales con tomate (1, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>	<p>Crema de guisantes (Infantil) (12, 19, T6, T9, T12) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con pavo, fruta o zumo natural</p>	24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES		<p>Crema de zanahorias (Infantil) (12, T6, T9, T12) Cinta de lomo a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con chocolatina, fruta o zumo natural</p>	<p>Macarrones tres delicias (Infantil) (1, 3, T3, T6, T10) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural</p>	<p>Crema de espinacas (Infantil) (12, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con pavo y queso, fruta o zumo natural</p>	<p>Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta</p>	<p>Arroz con tomate (T6, T9, T12) Filete de pollo a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																				
24	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES																																																						
	<p>Crema de zanahorias (Infantil) (12, T6, T9, T12) Cinta de lomo a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con chocolatina, fruta o zumo natural</p>	<p>Macarrones tres delicias (Infantil) (1, 3, T3, T6, T10) Merluza a la romana (1, 3, 4, T2, T14) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural</p>	<p>Crema de espinacas (Infantil) (12, T6, T9, T12) Tortilla de patata (3) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6) Merienda: Pan con pavo y queso, fruta o zumo natural</p>	<p>Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta</p>	<p>Arroz con tomate (T6, T9, T12) Filete de pollo a la plancha Fruta, pan y agua (1, T6) Merienda: Pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																				
	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.

