

MENÚ

Marzo 2025



MENÚ ESPECIAL 9

3	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	
NO LECTIVO		Macarrones con atún y tomate (1, 4, T3, T6, T10) Tortilla francesa (3) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		Crema de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Ragout de pollo asado Patatas a lo provenzal (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)		Sopa de picadillo (1, T3, T6, T9, T10, T12) Lomo asado en su jugo (T6, T9, T12) Arroz integral Fruta, pan y agua (1, T6)		Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 12, 19) Merluza a la gaditana (1, 4, T2, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)		
10	LUNES	Arroz con verduras (19, T6, T9, T10, T12, T13) Gallo a la andaluza (1, 4, T2, T14) Ensalada de tomate (12) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	MARTES	Crema de guisantes (19, T6, T9, T12) Tortilla francesa (3) Ensalada de la huerta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	MIÉRCOLES	Crema de zanahorias (12, T6, T9, T12) Hamburguesa a la plancha (19, T10, T11) Patatas dado Fruta, pan y agua (1, T6)	JUEVES	Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)	VIERNES	Espirales con tomate (1, T3, T6, T10) Merluza a la molinera (1, 3, 4, T2, T6, T10, T11, T14) Verduras salteadas (19) Fruta, pan y agua (1, T6)
17	LUNES	Judías verdes rehogadas (19) Albóndigas de la abuela con patatas dado (1, 6, 9, 12, 19, T6, T9, T10, T12, T13) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	MARTES	Alubias blancas estofadas (19) Croquetas con jamón (1, 7, T2, T3, T4, T6, T10, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	MIÉRCOLES	Espirales a la napolitana (1, T3, T6, T10) Tortilla de patata (3) Asadillo de pimientos Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	JUEVES	Crema de verduras (12, 19, T6, T9, T12) Ragout de pollo al ajillo Arroz Pilaw (T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)	VIERNES	Fideuá de verduras (1, 19, T3, T6, T9, T10, T12) Taqitos de atún con salsa de tomate (1, 4, 6) Ensalada de tomate y maíz Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)
24	LUNES	Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) (1, 12, 19) Tortilla de calabacín (3) Ensalada de tomate (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	MARTES	Arroz tres delicias (Infantil) (3, 19, T6, T9, T12) Merluza con tomate (1, 4, T2, T6, T9, T12, T14) Ensalada mixta (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	MIÉRCOLES	Crema de brócoli/ Brócoli Rehogado (12, T6, T9, T12) Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada mixta con pasta integral (1, 12, T3, T6, T10) Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)	JUEVES	Sopa de cocido (1, T3, T6, T10) Cocido completo (12, 19, T6, T9, T12) Fruta, pan y agua (1, T6)	VIERNES	Crema de calabaza (12, T6, T9, T12) Fingers de pollo (1, T6, T10) Patatas fritas Fruta/gelatina, pan y agua (1, T6)
31	LUNES	Paella (2, 12, 14, 19, T2, T4, T6, T9, T10, T12, T13) Salmón a la plancha (4, T2, T14) Ensalada de lechuga (12) Fruta, pan y agua (1, T6)	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.

