

# MENÚ

## SIN LÁCTEOS

Mayo 2026



4	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES															
<b>Arroz integral con verduras (Cocido)</b> <b>Cinta de cerdo a la plancha</b> <b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Pera</b>		<b>Coliflor con jamón (Al vapor, rehogado)</b> <b>Tortilla francesa (Horneado)</b> <b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Ensaladilla rusa sin lácteo (Ingredientes cocidos)</b> <b>Abadejo a la gaditana (Frito)</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Ensalada de garbanzos (Ingredientes en crudo, cocidos)</b> <b>Contramuslo de pollo al ajillo (Horneado)</b> <b>Patatas a lo provenzal (Horneado)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Plátano</b>		<b>Crema de calabaza (Cocido) o Gazpacho (En crudo)</b> <b>Palometa con salsa de tomate (Horneado)</b> <b>Cous cous con verduras (Cocido y verduras al vapor)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Naranja</b>																
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)
893,45	37,54	111,53	31,78	5,06	881,51	48,02	84,32	37,89	9,18	745,37	40,70	54,02	34,14	4,47	989,03	69,03	108,34	30,51	6,01	805,96	51,26	83,51	25,86	3,58
11	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES															
<b>Lentejas de cultivo ecológico a la jardinera (Estofado)</b> <b>Huevos revueltos con atún (Rehogado)</b> <b>Ensalada de tomate (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Pera</b>		<b>Crema de coliflor (Cocido)</b> <b>Guiso de garbanzos con arroz</b> <b>Pan y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Macarrones integrales con tomate (Cocido, rehogado)</b> <b>Rape a la romana (Frito)</b> <b>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada (En crudo)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Naranja</b>		<b>Alubias pintas con chorizo (Estofado)</b> <b>Contramuslos de pollo al chilindrón (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Plátano</b>		<b>Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida)</b> <b>Ragout de ternera (Guiso)</b> <b>Cous cous (Cocido)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Manzana</b>																
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)
899,45	57,74	88,30	33,33	6,40	942,29	27,96	131,83	31,54	3,75	860,70	28,32	73,43	49,22	6,46	929,00	67,05	99,26	28,90	7,29	895,87	51,67	99,88	31,14	5,10
18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES															
<b>Ensalada de pasta sin aceitunas (Ingredientes en crudo, pasta cocida, pollo a la plancha)</b> <b>Merluza a la marinera (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Judías verdes rehogadas</b> <b>Tortilla de patata (Horneado)</b> <b>Ensalada de tomate y maíz (En crudo, maíz cocido)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Naranja</b>		<b>Crema de zanahorias (Cocido) o Gazpacho</b> <b>Filete de pollo a la plancha</b> <b>Ensalada mixta de tomate, lechuga y aceitunas negras (En crudo)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Sandía</b>		<b>Ensalada de garbanzos (Ingredientes en crudo, cocidos)</b> <b>Albóndigas (Guiso)</b> <b>Patatas horneadas</b> <b>Pan y agua</b> <b>Plátano</b>		<b>Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado)</b> <b>Hamburguesa de brócoli</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Manzana</b>																
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)
855,32	43,51	111,89	25,49	3,77	912,99	35,80	113,78	33,04	7,18	625,42	74,83	31,84	21,67	4,55	1040,25	36,34	125,39	43,08	12,39	783,67	16,61	129,15	20,54	4,31
25	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES															
<b>Ensalada de ave sin lácteo (Ingredientes en crudo y huevo cocido)</b> <b>Lubina al horno</b> <b>Patatas a la campesina (Horneado)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Pera</b>		<b>Potaje de espinacas (Guiso)</b> <b>Cinta de sajonia a la plancha</b> <b>Ensalada de tomate (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Naranja</b>		<b>Macarrones integrales a la napolitana (Cocido, salsa rehogada)</b> <b>Huevos revueltos con jamón (Rehogado)</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Crema de calabacín (Cocido)</b> <b>Ensalada de judías blancas con atún (Ingredientes en crudo, cocidos)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Plátano</b>		<b>Paella mixta (Cocido, rehogado)</b> <b>Merluza en salsa verde (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Sandía</b>																
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)
773,56	46,65	68,29	29,80	4,70	823,51	50,44	109,06	19,51	3,11	805,00	25,96	113,04	26,01	6,31	801,33	32,81	123,98	16,26	2,50	836,29	50,85	105,63	22,97	3,79



# 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.

