

# MENÚ

Mayo 2026



## SIN LEGUMBRES

4	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES															
<b>Aroz integral con verduras sin judías (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 con queso (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Ensaladilla rusa sin legumbre (Ingredientes cocidos)</b> <b>Abadejo a la gaditana (Frito)</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Yogur natural con fruta</b>		<b>Ensalada de pasta (En crudo y pasta cocida)</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)
608,30	28,85	55,71	29,56	4,67	438,82	15,03	46,97	20,37	5,84	579,99	29,51	31,71	36,45	6,71	917,58	60,35	90,30	34,73	7,71	630,26	33,49	73,77	20,90	2,88
11	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES															
<b>Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida)</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>Arroz con verduras y pollo (Cocido)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Manzana</b>		<b>Macarrones integrales a la carbonara (Cocido y 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>Crema de calabaza (Cocido)</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>Yogur natural con fruta</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)
815,74	46,56	44,33	49,36	8,73	643,36	18,52	98,09	19,09	2,84	880,41	29,81	74,06	50,47	7,50	687,39	52,91	65,93	22,94	4,76	878,23	54,52	84,84	34,34	7,50
18	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES															
<b>Ensalada de pasta (En crudo y pasta cocida)</b> <b>Merluza a la marinera (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Yogur natural con fruta</b>		<b>Crema de calabaza (Cocido)</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>Zanahorias rehogadas con ajo o Gazpacho (En crudo)</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>Sandia</b>		<b>Ensalada campera (Ingredientes en crudo y patata cocida)</b> <b>Filete de pollo a la plancha</b> <b>Patatas horneadas</b> <b>Pan y agua</b> <b>Plátano</b>		<b>Macarrones integrales a la boloñesa (Cocido, rehogado)</b> <b>Brócoli gratinado (Horneado)</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)
676,46	38,04	62,10	30,21	7,61	630,12	17,84	77,59	26,20	4,46	670,97	51,73	51,40	27,42	4,61	885,62	58,57	83,06	35,13	6,07	559,43	12,97	85,92	17,40	4,57
25	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES															
<b>Ensalada de ave (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>Crema de espinacas (Cocido)</b> <b>Cinta de sajonia horneada</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>Tortilla francesa (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga y maíz (En crudo, maíz cocido)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Yogur natural con fruta</b>		<b>Crema de calabacín (Cocido)</b> <b>Ensalada de ave (Ingredientes en crudo y huevo cocido)</b> <b>Pan y agua</b> <b>Plátano</b>		<b>Paella mixta (Cocido, rehogado)</b> <b>Taquitos de atún con salsa de tomate (Horneado)</b> <b>Ensalada de lechuga (En crudo)</b> <b>Pan integral y agua</b> <b>Sandia</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)
651,59	42,92	35,40	32,81	6,82	438,20	22,21	46,68	17,22	2,63	495,02	15,87	64,37	18,11	5,64	620,48	20,21	61,35	27,66	6,17	590,51	31,19	74,68	18,56	2,72
	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.

