



# ¿Qué comemos hoy?



MAYO 2024 | GSD Vallecas - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 16/04/2024

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|---|--|--|---|---|
|   |  | 1<br>NO LECTIVO  | 2<br>NO LECTIVO   | 3<br>NO LECTIVO   |
| 6<br>Arroz con verduras<br>Hamburguesa a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 838 ● Prot: 30.56 ● Lip: 42.92 ● H C: 56.95  | 7<br>Judías verdes con tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada mixta con brotes y queso<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 561 ● Prot: 14.28 ● Lip: 27.16 ● H C: 38.88   | 8<br>Ensaladilla rusa<br>Merluza a la gaditana<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 808 ● Prot: 28.1 ● Lip: 51 ● H C: 31.39   | 9<br>Ensalada de garbanzos<br>Solomillo de cerdo a las finas hierbas<br>Patatas a lo provenzal<br>Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 903 ● Prot: 40.75 ● Lip: 39.62 ● H C: 69.4 | 10<br>Crema de calabaza / Gazpacho (a elegir)<br>Pollo al ajillo<br>Cuscús con verduras<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 720 ● Prot: 54.11 ● Lip: 26.4 ● H C: 40.94 |
| 13<br>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Gallo a la marinera<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 695 ● Prot: 32.71 ● Lip: 28.82 ● H C: 52.34             | 14<br>Ensalada de arroz<br>Huevos revueltos con jamón y tomate<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 947 ● Prot: 24.66 ● Lip: 46.77 ● H C: 79.41          | 15<br>NO LECTIVO   | 16<br>Sopa de pescado con estrellitas<br>Pollo asado<br>Verduras salteadas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 650 ● Prot: 57.4 ● Lip: 15.56 ● H C: 45.75  | 17<br>Ensalada campera<br>Ragout de ternera<br>Tempura de verduras<br>Fruta de temporada/Helado<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 805 ● Prot: 32.96 ● Lip: 40.26 ● H C: 53.58              |
| 20<br>Ensalada de verano<br>Fletán empanado<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 897 ● Prot: 44.1 ● Lip: 36.58 ● H C: 72.01  | 21<br>Judías verdes con jamón<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 554 ● Prot: 10.06 ● Lip: 26.37 ● H C: 42.37          | 22<br>Zanahorias rehogadas con ajo y bacón /<br>Gazpacho (a elegir)<br>Albóndigas a la antigua con patatas dado<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 746 ● Prot: 20.76 ● Lip: 36.65 ● H C: 57.28 | 23<br>Ensalada de garbanzos<br>Cinta de lomo al ajillo al horno<br>Calabacines en fritura<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 757 ● Prot: 40.32 ● Lip: 32.23 ● H C: 50.96  | 24<br>Arroz con tomate<br>Merluza a la gaditana<br>Verduras salteadas<br>Fruta de temporada/gelatina<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 859 ● Prot: 24.51 ● Lip: 35.15 ● H C: 82.79         |
| 27<br>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Chuleta de Sajonia a la plancha<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 654 ● Prot: 35.68 ● Lip: 25.14 ● H C: 46.57 | 28<br>Macarrones a la napolitana<br>Tortilla francesa<br>Ensalada mixta con brotes y queso<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 714 ● Prot: 20.15 ● Lip: 29.31 ● H C: 66.5 | 29<br>Ensalada de ave<br>Gallo a la madrileña<br>Arroz integral<br>Fruta de temporada/Helado<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 934 ● Prot: 40.78 ● Lip: 49.58 ● H C: 54.57  | 30<br>Alubias blancas con verduras y huevo<br>Hamburguesa de pollo a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 625 ● Prot: 27.97 ● Lip: 27.31 ● H C: 42.68                                  | 31<br>Arroz con pollo<br>Boquerones en tempura<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 869 ● Prot: 29.73 ● Lip: 35.97 ● H C: 80.5                   |



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.



En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada



## 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:

|          | Si en la comida...               | En la cena...                          |
|----------|----------------------------------|--|
| Primeros | Arroz/pasta, patatas o legumbres | Verduras cocinadas u hortalizas crudas |
|          | Verduras                         | Arroz/pasta o patatas                  |
| Segundos | Carne (vaca, cerdo, aves)        | Pescado o huevos                       |
|          | 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.

