



# ¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2021 | GSD Alcalá - MENÚ 7 (nivel 2) - Actualizado: 11/05/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Puré de verdura con ternera Cinta de Sajonia a la plancha  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	2 Puré de verdura con pescado Tortilla francesa  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	3 Puré de verdura con ternera y garbanzos Pollo en pepitoria  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	4 Puré de verdura con huevo y pollo Fletán a la molinera  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan
7 Puré de verdura con pollo Escalope de ternera empanado  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	8 Puré de verdura con ternera Merluza a la vasca*  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	9 Puré de verdura con pescado Tortilla de patata  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	10 Puré de verdura con ternera y lentejas Lomo asado en su jugo  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	11 Puré de verdura con huevo y pollo Mini croquetas  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan
14 Puré de verdura con pollo Fletán a la molinera  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	15 Puré de verdura con ternera Cinta de lomo a la plancha  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	16 Puré de verdura con pescado Filete de pollo a la plancha  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	17 Puré de verdura con ternera y garbanzos Huevos revueltos con jamón y tomate  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	18 Puré de verdura con huevo y pollo Merluza a la bilbaína  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan
21 Puré de verdura con pollo Filete de pavo braseado a la plancha  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	22 Puré de verdura con ternera Pollo Cordon bleu  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	23 Puré de verdura con pescado Tortilla francesa  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	24 Puré de verdura con ternera y lentejas Merluza a la gaditana  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	25 Puré de verdura con huevo y pollo Hamburguesa a la plancha  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan
28 Puré de verdura con pollo Caprichos de calamar  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	29 Puré de verdura con ternera Cinta de lomo a la plancha  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	30 Puré de verdura con pescado Tortilla de patata  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas		





**FIN DE CURSO:** • Ed. Infantil (1er ciclo) > 30 de julio  
 • Ed. Infantil (2º ciclo) y 1º, 2º y 3º Ed. Primaria > 22 de junio  
 • 4º, 5º y 6º Ed. Primaria > 24 de junio • 1º y 2º ESO > 25 de junio • 3º y 4º ESO y 1er Curso de FP Grado Superior > 23 de junio • FP Grado Medio y 2º curso FP Grado Superior > 25 de junio • Bachillerato > Según calendario EvAU



### 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.

