



# ¿Qué comemos hoy?



## JULIO 2021 - Menú 7 (nivel 2)

GSD AL | GSD LS | GSD MO | GSD VA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Puré de verdura con ternera y lentejas Fletán empanado Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	2 Puré de verdura con huevo y pollo Filete de pollo a la plancha Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan
5 Puré de verdura con pollo Merluza a la gaditana Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	6 Puré de verdura con ternera Tortilla francesa Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	7 Puré de verdura con pescado Pollo Cordon bleu Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas	8 Puré de verdura con ternera y garbanzos Fletán con tomate Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	9 Puré de verdura con huevo y pollo Salchichas Frankfurt Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan
12 Puré de verdura con pollo Albóndigas caseras con patatas dado Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	13 Puré de verdura con ternera Pollo al ajillo Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	14 Puré de verdura con pescado Fletán a la molinera Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas	15 Puré de verdura con ternera y lentejas Tortilla de patata Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	16 Puré de verdura con huevo y pollo Solomillo de cerdo a las finas hierbas Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan
19 Puré de verdura con pollo Tortilla francesa con jamón york Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	20 Puré de verdura con ternera Fletán a la milanesa Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	21 Puré de verdura con pescado Cinta de Sajonia a la plancha Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas	22 Puré de verdura con ternera y garbanzos Merluza a la gaditana Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	23 Puré de verdura con huevo y pollo Jamoncitos de pollo al chilindrón Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan
26 Puré de verdura con pollo Delicias de jamón y queso Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	27 Puré de verdura con ternera Merluza a la molinera Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	28 Puré de verdura con pescado Hamburguesa a la plancha Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas	29 Puré de verdura con ternera y lentejas Huevos revueltos con jamón y tomate Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	30 Puré de verdura con huevo y pollo Filete de pollo a la plancha Yogur, pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan

### 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.

