

# MENÚ GENERAL

Octubre 2024 - Menú Especial - BASAL 7



	1	2	3	4
	<p>Puré de verdura con ternera (12, 19) Albóndigas de la abuela con patatas dado (12, 6, T10, T12, T13, T6, T9) Yogur, pan y agua (7) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>Puré de verdura con pescado (12, 19, 4, T14, T2) Cinta de lomo a la plancha Yogur, pan y agua (7) Merienda: Papilla de fruta y galletas</p>	<p>Puré de verdura con ternera y garbanzos (12, 19) Merluza a la gaditana (4, T14, T2) Yogur, pan y agua (7) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con huevo y pollo (12, 19, 3) Tortilla de patata (3) Yogur, pan y agua (7) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan</p>
7	<p>Puré de verdura con pollo (12, 19) Merluza a la andaluza (14, 2, 4) Yogur, pan y agua (7) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con ternera (12, 19) Tortilla francesa (3) Yogur, pan y agua (7) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan</p>	9	10
		FESTIVO LOCAL GSD ALCALÁ		11
14	15	16	17	18
<p>Puré de verdura con pollo (12, 19) Cinta de Sajonia a la plancha Yogur, pan y agua (7) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con ternera (12, 19) **Merluza con tomate (4, T12, T14, T2, T6, T9) Yogur, pan y agua (7) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>Puré de verdura con pescado (12, 19, 4, T14, T2) Fingers de pollo (1, 10, 6) Yogur, pan y agua (7) Merienda: Papilla de fruta y galletas</p>	<p>Puré de verdura con ternera y garbanzos (12, 19) **Merluza a la molinera (1, 3, 4, T14, T2) Yogur, pan y agua (7) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con huevo y pollo (12, 19, 3) Tortilla de calabacín (3) Yogur, pan y agua (7) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan</p>
21	22	23	24	25
<p>Puré de verdura con pollo (12, 19) Merluza a la plancha (4, T14, T2) Yogur, pan y agua (7) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con ternera (12, 19) Escalope de ternera empanado (1, 3) Yogur, pan y agua (7) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>Puré de verdura con pescado (12, 19, 4, T14, T2) Tortilla francesa (3) Yogur, pan y agua (7) Merienda: Papilla de fruta y galletas</p>	<p>Puré de verdura con ternera y lentejas (12, 19) Cinta de Sajonia a la plancha Yogur, pan y agua (7) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con huevo y pollo (12, 19, 3) Mini croquetas (1, 7, T14, T2, T3, T4, T6) Yogur, pan y agua (7) Merienda: Papilla de fruta, queso y pan</p>
28	29	30	31	
<p>Puré de verdura con pollo (12, 19) Merluza a la gaditana (4, T14, T2) Yogur, pan y agua (7) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con ternera (12, 19) Tortilla de patata (3) Yogur, pan y agua (7) Merienda: Papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>Puré de verdura con huevo y pollo (12, 19, 3) Merluza a la madrileña (14, 2, 3, 4, T14, T2) Yogur, pan y agua (7) Merienda: Papilla de fruta y galletas</p>	<p>Puré de verdura con ternera y garbanzos (12, 19) Ragout de pollo al ajillo/asado Yogur, pan y agua (7) Merienda: Papilla de fruta, pavo y pan</p>	

# 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.
- 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.



## Menús especiales

Los menús especiales son: **Sin gluten, sin huevo, sin leche, sin legumbres o sin pescado.**

En estos menús se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que sean o contengan estos alimentos.

