



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2021 | GSD El Escorial - MENÚ 7 (nivel 2) - Actualizado: 13/05/2021

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|---|
| | 1 Puré de verdura con ternera Tortilla francesa con queso Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan | 2 Puré de verdura con pescado Merluza a la bilbaína Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas | 3 Puré de verdura con ternera y lentejas Cinta de lomo al ajillo al horno Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan | 4 Puré de verdura con huevo y pollo Filete de pavo braseado a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan |
| 7 Puré de verdura con pollo Merluza a la gaditana Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan | 8 Puré de verdura con ternera Cinta de Sajonia a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan | 9 Puré de verdura con pescado Tortilla francesa Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas | 10 Puré de verdura con ternera y garbanzos Pollo en pepitoria Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan | 11 NO LECTIVO |
| 14 Puré de verdura con pollo Escalope de ternera empanado Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan | 15 Puré de verdura con ternera Merluza a la vasca* Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan | 16 Puré de verdura con pescado Tortilla de patata Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas | 17 Puré de verdura con ternera y lentejas Lomo asado en su jugo Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan | 18 Puré de verdura con huevo y pollo Mini croquetas Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan |
| 21 Puré de verdura con pollo Filete de pavo braseado a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan | 22 Puré de verdura con ternera Pollo Cordon bleu Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan | 23 Puré de verdura con pescado Merluza a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas | 24 Puré de verdura con ternera y garbanzos Tortilla francesa Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan | 25 Puré de verdura con huevo y pollo Hamburguesa a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan |
| 28 Puré de verdura con pollo Caprichos de calamar Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan | 29 Puré de verdura con ternera Cinta de lomo a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan | 30 Puré de verdura con pescado Tortilla de patata Yogur Pan y agua Merienda: 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.

