



# ¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2023 | GSD EI Escorial - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 24/01/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Puré de verdura con pescado Tortilla francesa  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	Puré de verdura con ternera y lentejas Merluza a la gaditana  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con huevo y pollo Filete de pollo a la plancha  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan
6	7	8	9	10
Puré de verdura con pollo Merluza a la romana  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con ternera Tortilla de patata  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	Puré de verdura con pescado Merluza con tomate  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	Puré de verdura con ternera y garbanzos Ragout de pollo  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con huevo y pollo Hamburguesa a la plancha  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan
13	14	15	16	17
Puré de verdura con pollo Cinta de lomo a la plancha  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con ternera Merluza a la gaditana  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	Puré de verdura con pescado Ragout de pollo al ajillo  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	Puré de verdura con ternera y lentejas Tortilla francesa  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	Puré de verdura con huevo y pollo Merluza a la molinera  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan
20	21	22	23	24
Puré de verdura con pollo Tortilla francesa  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	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	Puré de verdura con pescado Merluza a la romana  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	Puré de verdura con ternera y garbanzos Mini croquetas  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	<b>NO LECTIVO</b>
27	28			
<b>NO LECTIVO</b>	Puré de verdura con ternera Albóndigas a la antigua con patatas dado  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york 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...
<b>Primeros</b>	Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
	Verduras	Arroz/pasta o patatas
<b>Segundos</b>	Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
	Pescado	Carne magra o huevo
	Huevo	Pescado o carne
<b>Postres</b>	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.

