



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2026 | GSD El Escorial - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 25/03/2026

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|--|
| | | 1 Puré de verdura con pescado(cocido) Tortilla francesa casera (horneado) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas | 2 NO LECTIVO | 3 NO LECTIVO |
| 6 Puré de verdura con pollo(cocido) Tortilla francesa casera (horneado) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan | 7 Puré de verdura con ternera (cocido) Merluza al horno Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan | 8 Puré de verdura con pescado(cocido) Cinta de Sajonia a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas | 9 Puré de verdura con ternera y garbanzos(cocido) Filete de pollo a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan | 10 Puré de verdura con huevo y pollo(cocido) Merluza al horno Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan |
| 13 Puré de verdura con pollo(cocido) Merluza al horno Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan | 14 Puré de verdura con ternera (cocido) Tortilla francesa casera (horneado) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan | 15 Puré de verdura con pescado(cocido) Lomo de cerdo asado (horneado) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas | 16 Puré de verdura con ternera y lentejas(cocido) Merluza a la molinera (frito) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan | 17 Puré de verdura con huevo y pollo(cocido) Ragout de pollo al chilindrón (horneado, salsa rehogada) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan |
| 20 Puré de verdura con pollo(cocido) Cinta de lomo a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan | 21 Puré de verdura con ternera (cocido) Merluza en salsa verde (horneado) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan | 22 Puré de verdura con pescado(cocido) Tortilla de patata casera (horneado) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas | 23 Puré de verdura con ternera y garbanzos(cocido) Cinta de lomo a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan | 24 Puré de verdura con huevo y pollo(cocido) Filete de pollo a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan |
| 27 Puré de verdura con pollo(cocido) Merluza al horno Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan | 28 Puré de verdura con ternera (cocido) Tortilla francesa casera (horneado) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan | 29 Puré de verdura con pescado(cocido) Ragout de pollo (guisado) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas | 30 Puré de verdura con ternera y lentejas(cocido) Merluza al horno Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan | |



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.



*Adaptación del plato que se ofrece en el menú general



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.

