



# ¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2023 | GSD Las Rozas - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 22/11/2023

| LUNES                                                                                                                                              | MARTES                                                                                                                                                             | MIÉRCOLES                                                                                                                                                    | JUEVES                                                                                                                                                               | VIERNES                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                      | <b>1</b><br>Puré de verdura con huevo y pollo<br>Lacón de pavo asado en salsa<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan |
| <b>4</b><br>Puré de verdura con pollo<br>Merluza a la gaditana<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan     | <b>5</b><br>Puré de verdura con ternera<br>Tortilla francesa<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan                 | <b>6</b><br>NO LECTIVO                                                                                                                                       | <b>7</b><br>NO LECTIVO                                                                                                                                               | <b>8</b><br>NO LECTIVO                                                                                                                                         |
| <b>11</b><br>Puré de verdura con pollo<br>Merluza a la plancha<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan     | <b>12</b><br>Puré de verdura con ternera<br>Tortilla francesa<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan                | <b>13</b><br>Puré de verdura con pescado<br>Hamburguesa de pollo a la plancha<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas | <b>14</b><br>Puré de verdura con ternera y lentejas<br>Cinta de Sajonia a la plancha<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan | <b>15</b><br>Puré de verdura con huevo y pollo<br>Merluza a la madrileña<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan      |
| <b>18</b><br>Puré de verdura con pollo<br>Hamburguesa a la plancha<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan | <b>19</b><br>Puré de verdura con ternera<br>Merluza a la romana<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan              | <b>20</b><br>Puré de verdura con pescado<br>Cinta de lomo asada<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas               | <b>21</b><br>Puré de verdura con ternera y garbanzos<br>Filete de pollo a la plancha<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan | <b>22</b><br>Puré de verdura con huevo y pollo<br>Mini croquetas<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>FIN DE LA JORNADA</b>                                    |
| <b>25</b><br>NO LECTIVO                                                                                                                            | <b>26</b><br>Puré de verdura con ternera<br>Tortilla francesa con jamón york<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan | <b>27</b><br>Puré de verdura con pescado<br>Merluza a la molinera<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas             | <b>28</b><br>Puré de verdura con ternera y lentejas<br>Ragout de pollo al ajillo<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan     | <b>29</b><br>Puré de verdura con huevo y pollo<br>Merluza a la plancha<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> 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.

