



# ¿Qué comemos hoy?



MARZO 2026 | GSD Moratalaz - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 24/02/2026

| LUNES                                                                                                                                                                           | MARTES                                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                                                                                        | VIERNES                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b></p> <p>Puré de verdura con pollo(cocido)<br/>Merluza en salsa verde (horneado)</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p> | <p><b>3</b></p> <p>Puré de verdura con ternera (cocido)<br/>Tortilla francesa (horneado)</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p>  | <p><b>4</b></p> <p>Puré de verdura con pescado(cocido)<br/>Fingers de pollo (frito)</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p>       | <p><b>5</b></p> <p>Puré de verdura con ternera y lentejas(cocido)<br/>Lomo cerdo al ajillo (horneado)</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>    | <p><b>6</b></p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo(cocido)<br/>Merluza a la plancha</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p>           |
| <p><b>9</b></p> <p>Puré de verdura con pollo(cocido)<br/>Merluza a la plancha</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>              | <p><b>10</b></p> <p>Puré de verdura con ternera (cocido)<br/>Tortilla francesa (horneado)</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p> | <p><b>11</b></p> <p>Puré de verdura con pescado(cocido)<br/>Albóndigas (horneado,guiso)</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p>   | <p><b>12</b></p> <p>Puré de verdura con ternera y garbanzos(cocido)<br/>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>     | <p><b>13</b></p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo(cocido)<br/>Merluza a la molinera (frito)</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p> |
| <p><b>16</b></p> <p>Puré de verdura con pollo(cocido)<br/>Albóndigas (horneado,guiso)</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>      | <p><b>17</b></p> <p>Puré de verdura con ternera (cocido)<br/>Merluza al horno</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p>             | <p><b>18</b></p> <p>Puré de verdura con pescado(cocido)<br/>Tortilla de patata (horneado)</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p> | <p><b>19</b></p> <p>Puré de verdura con ternera y lentejas(cocido)<br/>Ragout de pollo al ajillo (asado)</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p> | <p><b>20</b></p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo(cocido)<br/>Merluza al horno</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p>              |
| <p><b>23</b></p> <p>Puré de verdura con pollo(cocido)<br/>Tortilla francesa (horneado)</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>     | <p><b>24</b></p> <p>Puré de verdura con ternera (cocido)<br/>Merluza al horno</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p>             | <p><b>25</b></p> <p>Puré de verdura con pescado(cocido)<br/>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p>    | <p><b>26</b></p> <p>Puré de verdura con ternera y garbanzos(cocido)<br/>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>     | <p><b>27</b></p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo(cocido)<br/>Croquetas con jamón (frito)</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p>   |
| <p><b>30</b></p> <p>Puré de verdura con pollo(cocido)<br/>Merluza a la romana (frito)</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>      | <p><b>31</b></p> <p>Puré de verdura con ternera (cocido)<br/>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york 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:

|          | 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.

