



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2021 | GSD Vallecas - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 31/07/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 Puré de verdura con huevo y pollo Tortilla francesa  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan
6 Puré de verdura con pollo Delicias de jamón y queso  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	7 Puré de verdura con ternera Albóndigas de la abuela con patatas dado  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	8 Puré de verdura con pescado Merluza a la plancha  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	9 Puré de verdura con ternera y lentejas Tortilla de patata  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	10 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
13 Puré de verdura con pollo Tortilla francesa con jamón york  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	14 Puré de verdura con ternera Merluza a la madrileña  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	15 Puré de verdura con pescado Lomo asado en su jugo  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	16 Puré de verdura con ternera y garbanzos Merluza a la gaditana  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	17 Puré de verdura con huevo y pollo Ragout de pollo  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan
20 Puré de verdura con pollo Hamburguesa a la plancha  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	21 Puré de verdura con ternera Fletán a la molinera  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	22 Puré de verdura con pescado Filete de pollo a la plancha  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	23 Puré de verdura con ternera y lentejas Tortilla de patata  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	24 Puré de verdura con huevo y pollo Merluza a la plancha  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan
27 Puré de verdura con pollo Solomillo de cerdo a las finas hierbas  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	28 Puré de verdura con ternera Pollo en pepitoria  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	29 Puré de verdura con pescado Merluza en salsa  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	30 Puré de verdura con ternera y garbanzos Tortilla francesa  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	





**DÍAS INICIO DE CURSO: 3>EI N.1,2;**

**6>EI N.3,4,5; 7>ESO y GSD EE N.3,4,5/Primaria;**

**8>Bach/FP G.Sup; 9>FP G.Med.**



## 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.

