



# ¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2021 | GSD Vallecas - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 14/10/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>1</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>2</b></p> <p>Puré de verdura con ternera Hamburguesa a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p><b>3</b></p> <p>Puré de verdura con pescado Tortilla francesa con queso</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p>	<p><b>4</b></p> <p>Puré de verdura con ternera y lentejas Fletán empanado</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p><b>5</b></p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo Jamoncitos de pollo al chilindrón</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p>
<p><b>8</b></p> <p>Puré de verdura con pollo Medallón empanado de merluza y surimi</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p><b>9</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>10</b></p> <p>Puré de verdura con pescado Filete de pollo a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p>	<p><b>11</b></p> <p>Puré de verdura con ternera y garbanzos Mini croquetas</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p><b>12</b></p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo Merluza a la gaditana</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p>
<p><b>15</b></p> <p>Puré de verdura con pollo Cinta de Sajonia a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p><b>16</b></p> <p>Puré de verdura con ternera Muslitos de pollo a la crema</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p><b>17</b></p> <p>Puré de verdura con pescado Fletán a la molinera</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p>	<p><b>18</b></p> <p>Puré de verdura con ternera y lentejas Tortilla de patata</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p><b>19</b></p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo Albóndigas caseras</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p>
<p><b>22</b></p> <p>Puré de verdura con pollo Merluza a la romana</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p><b>23</b></p> <p>Puré de verdura con ternera Lomo asado en su jugo</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p><b>24</b></p> <p>Puré de verdura con pescado Ragout de pollo</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p>	<p><b>25</b></p> <p>Puré de verdura con ternera y garbanzos Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p><b>26</b></p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo Huevos revueltos con jamón y tomate</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p>
<p><b>29</b></p> <p>Puré de verdura con pollo Albóndigas a la antigua con patatas dado</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p><b>30</b></p> <p>Puré de verdura con ternera Merluza a la plancha</p> <p>Yogur 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...
<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.

