¿Qué comemos hoy?

GSD educación

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

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

SEDCA Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

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.

GSD educación