



# ¿Qué comemos hoy?



JULIO 2024 | GSD Vallecas - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 30/05/2024

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES  |
|---|--|--|---|--|
| <p><b>1</b></p> <p>Puré de verdura con pollo<br/>Merluza a la gaditana</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>               | <p><b>2</b></p> <p>Puré de verdura con ternera<br/>Tortilla francesa</p> <p>Yogur<br/>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<br/>Hamburguesa de pollo y espinacas a la plancha</p> <p>Yogur<br/>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<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>5</b></p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo<br/>Cinta de lomo asada</p> <p>Yogur<br/>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<br/>Albóndigas caseras con patatas dado</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p> | <p><b>9</b></p> <p>Puré de verdura con ternera<br/>Merluza a la molinera</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p>      | <p><b>10</b></p> <p>Puré de verdura con pescado<br/>Ragout de pollo al ajillo</p> <p>Yogur<br/>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<br/>Tortilla de patata</p> <p>Yogur<br/>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<br/>Solomillo de cerdo a las finas hierbas</p> <p>Yogur<br/>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<br/>Tortilla francesa con jamón york</p> <p>Yogur<br/>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<br/>Merluza a la plancha</p> <p>Yogur<br/>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<br/>Cinta de Sajonia a la plancha</p> <p>Yogur<br/>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<br/>Merluza a la gaditana</p> <p>Yogur<br/>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<br/>Ragout de pollo al chilindrón</p> <p>Yogur<br/>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<br/>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Yogur<br/>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<br/>Delicias de jamón y queso</p> <p>Yogur<br/>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<br/>Tortilla francesa con jamón york</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p>             | <p><b>25</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>   | <p><b>26</b></p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo<br/>Merluza a la molinera</p> <p>Yogur<br/>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<br/>Tortilla francesa</p> <p>Yogur<br/>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<br/>Merluza a la romana</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p>       | <p><b>31</b></p> <p>Puré de verdura con pescado<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>                   |   |  |



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.

