



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2024 | GSD Vallecas - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 15/07/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 <b>NO LECTIVO</b>	3 <b>NO LECTIVO</b>	4 <b>NO LECTIVO</b>	5 Puré de verdura con ternera y lentejas Mini croquetas  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	6 Puré de verdura con huevo y pollo Albóndigas de la abuela con patatas dado  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan
9 Puré de verdura con pollo Merluza a la plancha  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	10 Puré de verdura con ternera Delicias de jamón y queso  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	11 Puré de verdura con pescado Hamburguesa de pollo a la plancha  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	12 Puré de verdura con ternera y garbanzos Tortilla francesa  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	13 Puré de verdura con huevo y pollo Lomo asado en su jugo  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan
16 Puré de verdura con pollo Tortilla francesa  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	17 Puré de verdura con ternera Cinta de lomo a la plancha  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	18 Puré de verdura con pescado Merluza a la romana  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	19 Puré de verdura con ternera y lentejas Ragout de pollo al ajillo  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	20 Puré de verdura con huevo y pollo Merluza a la molinera  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan
23 Puré de verdura con pollo Merluza a la gaditana  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	24 Puré de verdura con ternera Solomillo de cerdo a las finas hierbas  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	25 Puré de verdura con pescado Merluza a la plancha  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	26 Puré de verdura con ternera y garbanzos Tortilla francesa  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	27 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
30 Puré de verdura con pollo Merluza a la bilbaína  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan				



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...
<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.

