



# ¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2026 | GSD Vallecas - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 22/01/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> Puré de verdura con pollo Tortilla francesa  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	<b>3</b> Puré de verdura con ternera Merluza al horno  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	<b>4</b> Puré de verdura con pescado Ragout de pollo al ajillo  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	<b>5</b> Puré de verdura con ternera y lentejas Cinta de lomo a la plancha  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	<b>6</b> Puré de verdura con huevo y pollo Merluza con tomate  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan
<b>9</b> Puré de verdura con pollo Merluza a la plancha  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	<b>10</b> Puré de verdura con ternera Cinta de Sajonia a la plancha  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	<b>11</b> Puré de verdura con pescado Tortilla de patata  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	<b>12</b> Puré de verdura con ternera y garbanzos Filete de pollo a la plancha  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	<b>13</b> Puré de verdura con huevo y pollo Merluza a la gallega  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan
<b>16</b> Puré de verdura con pollo Cinta de lomo a la plancha  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	<b>17</b> Puré de verdura con ternera Albóndigas  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	<b>18</b> Puré de verdura con pescado Merluza a la romana  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	<b>19</b> Puré de verdura con ternera y lentejas Tortilla francesa  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	<b>20</b> 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
<b>23</b> Puré de verdura con pollo Albóndigas  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	<b>24</b> Puré de verdura con ternera Tortilla francesa  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	<b>25</b> Puré de verdura con pescado Merluza a la madrileña  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	<b>26</b> Puré de verdura con ternera y garbanzos Filete de pollo a la plancha  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	<b>27</b> Puré de verdura con huevo y pollo Merluza al horno  Yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan





## 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
Postres	Huevo	Pescado o carne
	Fruta	Lácteo o fruta
	Lácteos	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.