



# ¿Qué comemos hoy?



JULIO 2021 - Menú 8 (nivel 3)

GSD AL | GSD LS | GSD MO | GSD VA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Arroz tres delicias Fletán empanado Fruta, pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y zumo	2 Fideuá mixta* Filete de pollo a la plancha Fruta/Helado, pan y agua Merienda: fruta y pan con jamón york
5 Arroz con tomate Merluza a la gaditana Fruta, pan y agua Merienda: fruta y yogur	6 Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Fruta, pan y agua Merienda: pan con salchichón y zumo	7 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Pollo Cordon bleu Fruta, pan y agua Merienda: leche chocolateada y galletas	8 Judías verdes rehogadas Salmón con salsa alicantina Fruta, pan y agua Merienda: sandwich de pavo y zumo	9 Ensalada de pasta Salchichas Frankfurt Fruta/yogur, pan y agua Merienda: fruta y pan con queso
12 Crema de zanahorias* Albóndigas caseras con patatas dado Fruta, pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	13 Ensalada alemana de patata* Pollo al ajillo Fruta, pan y agua Merienda: pan con salami y zumo	14 Espaguetis a la napolitana Fletán a la molinera Fruta, pan y agua Merienda: fruta y magdalena	15 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Fruta, pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate	16 Arroz con pollo Solomillo de cerdo a las finas hierbas Fruta/Helado, pan y agua Merienda: sandwich de jamón york y queso y zumo
19 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Fruta, pan y agua Merienda: fruta y sandwich de queso	20 Paella* Fletán a la milanesa Fruta/Helado, pan y agua Merienda: pan con salchichón y zumo	21 Ensalada campera* Cinta de Sajonia a la plancha Fruta/yogur, pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	22 Judías verdes con jamón Salmón a la marinera* Fruta, pan y agua Merienda: pan con paté y zumo	23 Macarrones a la boloñesa Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta, pan y agua Merienda: yogur y galletas
26 Arroz con tomate Delicias de jamón y queso Fruta/gelatina, pan y agua Merienda: fruta y yogur	27 Sopa de ave con estrellitas Merluza a la molinera Fruta, pan y agua Merienda: pan con pavo y zumo	28 Crema de calabaza* Hamburguesa a la plancha Fruta, pan y agua Merienda: sandwich de mortadela y zumo	29 Potaje de garbanzos estofados Huevos revueltos con jamón y tomate Fruta, pan y agua Merienda: pan con pavo y zumo	30 Pizza casera Filete de pollo a la plancha Fruta/Helado, pan y agua Merienda: fruta y magdalena

## 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.

En la elaboración de los platos se emplean ingredientes adecuados a las diferentes edades.

