



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2024 | GSD Alcalá - MENÚ 8 (nivel 2) - 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 Crema de zanahorias* Mini croquetas  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural	6 Crema de calabacines* Albóndigas de la abuela con patatas dado  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural
9 Paella* Salmón a la plancha  Fruta de temporada/yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con queso, fruta o zumo natural	10 Ensalada de pasta Delicias de jamón y queso  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural	11 Arroz con tomate Hamburguesa de pollo a la plancha  Fruta de temporada/Helado Pan y agua  <b>Merienda:</b> leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta	12 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	13 Sopa de ave con fideos Lomo asado en su jugo  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural
16 Puré de judías verdes Tortilla francesa  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con queso, fruta o zumo natural	17 Ensalada campera* Cinta de lomo a la plancha  Fruta de temporada/yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	18 Espirales con tomate Merluza a la romana  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> fruta con yogur natural	19 Judías blancas estofadas/Puré de judías blancas Ragout de pollo al ajillo  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural	20 Arroz con tomate Gallo a la molinera  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural
23 Lentejas campesinas Merluza a la gaditana  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	24 Patatas guisadas con pescado* Solomillo de cerdo a las finas hierbas  Fruta de temporada/yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	25 Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Salmón a la plancha  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con chocolatina, fruta o zumo natural	26 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	27 Crema de espinacas* Filete de pollo a la plancha  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural
30 Espirales con tomate Merluza a la bilbaína  Fruta de temporada/gelatina Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con queso, fruta o zumo natural				



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.

