

# MENÚ GENERAL

Octubre 2024 - - BASAL 8



|   | 1  | 2   | 3   | 4   |
|---|--|---|---|---|
|   | <p>Crema de verduras<br/>Albóndigas de la abuela con patatas dado (12, 6, T10, T12, T13, T6, T9)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)<br/>Merienda: Pan con pavo , Fruta o zumo natural</p>       | <p>Puré de judías (alubias) pintas (12)<br/>Cinta de lomo a la plancha<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)<br/>Merienda: Fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao</p> | <p>Arroz con pollo (T12, T6, T9)<br/>Merluza a la gaditana (4, T14, T2)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)<br/>Merienda: Pan con Jamón York , Fruta o zumo natural</p>   | <p>Puré de judías verdes (12, 19)<br/>Tortilla de patata (3)<br/>Fruta/Yogurt<br/>Merienda: Pan con crema de chocolate , Fruta o zumo natural</p>   |
| 7   | 8  | 9   | 10  | 11  |
| <p>Paella (Infantil) (T12, T6, T9)<br/>Lenguadina a la andaluza (14, 2, 4)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)<br/>Merienda: Pan con pavo , Fruta o zumo natural</p>        | <p>Lentejas campesinas (12)<br/>Tortilla francesa (3)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)<br/>Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar/Fruta , Fruta o zumo natural</p>                | <p>FESTIVO LOCAL - GSD ALCALÁ</p>   | <p>Patatas guisadas con magro (12, T12, T6,T9)<br/>Abadejo con tomate<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)<br/>Merienda: Leche con o sin cacao cereales con o sin azúcar/ Fruta</p>  | <p>Crema de zanahorias (Infantil)<br/>Filete de pollo a la plancha<br/>Fruta/Yogurt<br/>Merienda: Pan con Jamón York , Fruta o zumo natural</p>   |
| 14  | 15   | 16  | 17  | 18  |
| <p>Crema de brócoli (Infantil)<br/>Cinta de Sajonia a la plancha<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)<br/>Merienda: **Fruta con yogur natural</p>                            | <p>Arroz tres delicias (Infantil) (3, T12, T6, T9)<br/>**Merluza con tomate (4, T12, T14, T2, T6, T9)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)<br/>Merienda: Pan con queso , Fruta o zumo natural</p> | <p>Crema de calabaza (Infantil)<br/>Fingers de pollo (1, 10, 6)<br/>Fruta/Yogurt<br/>Merienda: Pan con Jamón York , Fruta o zumo natural</p>                                      | <p>Crema de alubias blancas/ Puré de alubias blancas<br/>Filete de mujol a la romana (14, 2, 3, 4)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)<br/>Merienda: Fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao. Fruta o zumo natural</p> | <p>Sopa de picadillo (1, 3, T10, T12, T3, T6, T9)<br/>Tortilla de calabacín (3)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)<br/>Merienda: Pan con pavo , Fruta o zumo natural</p>                         |
| 21  | 22   | 23  | 24  | 25  |
| <p>Lentejas a la antigua<br/>Palometa a la romana (3, 4, T14, T2)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)<br/>Merienda: Pan con pavo y queso , Fruta o zumo natural</p>         | <p>Crema de calabacines (Infantil)<br/>Escalope de ternera empanado (1, 3)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)<br/>Merienda: Yogur natural, galletas con o sin azúcar/Fruta</p>                  | <p>Macarrones con tomate (1, T10, T3, T6)<br/>Tortilla francesa (3)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)<br/>Merienda: Pan con jamón serrano , Fruta o zumo natural</p>                  | <p>Sopa de cocido (1, T10, T3, T6)<br/>Cocido completo (T6)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)<br/>Merienda: Pan con Jamón York , Fruta o zumo natural</p>   | <p>Patatas guisadas con pescado (Infantil) (12, 2, 4, T14, T2)<br/>Mini croquetas (1, 7, T14, T2, T3, T4, T6)<br/>Fruta/Yogurt<br/>Merienda: Pan con chocolatina , Fruta o zumo natural</p> |
| 28  | 29   | 30  | 31  |   |
| <p>Crema de verduras (Infantil) (19)<br/>Merluza a la gaditana (4, T14, T2)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)<br/>Merienda: Pan con Jamón York , Fruta o zumo natural</p> | <p>Crema de guisantes (Infantil) (19)<br/>Tortilla de patata (3)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)<br/>Merienda: **Fruta con yogur natural</p>   | <p>Espirales a la boloñesa (1, T10, T3, T6)<br/>Gallo a la madrileña (2, 3, T14, T4)<br/>Fruta, pan y agua (1, T6)<br/>Merienda: Pan con pavo , Fruta o zumo natural</p>          | <p>Puré de judías verdes (12, 19)<br/>Ragout de pollo al ajillo/asado<br/>Fruta/Yogurt<br/>Merienda: Pan con queso , Fruta o zumo natural</p>   |   |



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa menús y realiza la valoración de los platos. En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada.

**Alérgenos:** 1-Gluten, 2-Crustáceos, 3-Huevos, 4-Pescado, 5-Cacahuets, 6-Soja, 7-Leche, 8-Frutos secos, 9-Apio, 10-Mostaza, 11-Granos de sésamo, 12-Sulfitos, 13-Altramuces, 14-Moluscos, T-Trazas

# 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.
- 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.



## Menús especiales

Los menús especiales son: **Sin gluten, sin huevo, sin leche, sin legumbres o sin pescado.**

En estos menús se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que sean o contengan estos alimentos.

