



# ¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2024 | GSD El Escorial - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 12/03/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 Arroz con tomate Cinta de lomo asada  Fruta de temporada Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural	3 Potaje de garbanzos Escalope de ternera empanado  Fruta de temporada/yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural	4 Macarrones a la napolitana Merluza a la bilbaína  Fruta de temporada Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	5 Puré de judías verdes Tortilla francesa con jamón york  Fruta de temporada Pan y agua <b>Merienda:</b> fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao
8 Lentejas campesinas Merluza a la gallega con patatas cocidas  Fruta de temporada Pan y agua <b>Merienda:</b> yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	9 Crema de calabaza* Pollo Cordon bleu  Fruta de temporada/yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural	10 Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa  Fruta de temporada Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural	11 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con queso, fruta o zumo natural	12 Paella* Salmón a la plancha  Fruta de temporada Pan y agua <b>Merienda:</b> leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta
15 Puré de judías verdes Hamburguesa a la plancha  Fruta de temporada Pan y agua <b>Merienda:</b> fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	16 Patatas guisadas con pescado* Tortilla francesa con jamón york  Fruta de temporada/yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con queso, fruta o zumo natural	17 Espirales con tomate Cinta de lomo asada  Fruta de temporada Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural	18 Alubias blancas con verduras y huevo/Puré de alubias blancas Fletán a la molinera  Fruta de temporada Pan y agua <b>Merienda:</b> fruta con yogur natural	19 Crema de zanahorias* Filete de pollo a la plancha  Fruta de temporada Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural
22 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Delicias de jamón y queso  Fruta de temporada Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	23 Arroz tres delicias* Salmón a la plancha  Fruta de temporada Pan y agua <b>Merienda:</b> yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	24 Fideuá de verduras y pollo Hamburguesa de pollo y espinacas a la plancha  Fruta de temporada/yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con chocolatina, fruta o zumo natural	25 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	26 Crema de guisantes* Tortilla de patata  Fruta de temporada/gelatina Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural
29 Macarrones a la boloñesa Merluza a la gaditana  Fruta de temporada Pan y agua <b>Merienda:</b> fruta con yogur natural	30 Alubias blancas con chorizo/Puré de alubias blancas Tortilla francesa  Fruta de temporada Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural			





## 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.

