



# ¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2024 | GSD El Escorial - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 20/05/2024

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES   |
|---|---|---|---|---|
| <p><b>3</b></p> <p>Crema de calabacines*<br/>Escalope de ternera empanado</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural</p> | <p><b>4</b></p> <p>Espirales con tomate<br/>Solomillo de cerdo con salsa de manzana</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural</p> | <p><b>5</b></p> <p>Puré de judías pintas<br/>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao</p> | <p><b>6</b></p> <p>Arroz con pollo<br/>Merluza a la gallega con patatas cocidas</p> <p>Fruta de temporada/yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural</p> | <p><b>7</b></p> <p>Potaje de garbanzos estofados<br/>Mini croquetas</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural</p>             |
| <p><b>10</b></p> <p>Lentejas a la antigua<br/>Fletán a la molinera</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>        | <p><b>11</b></p> <p style="text-align: center;"><b>NO LECTIVO</b></p>   | <p><b>12</b></p> <p>Fideuá de verduras y pollo<br/>Merluza a la gaditana</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta</p>  | <p><b>13</b></p> <p>Judías verdes rehogadas<br/>Tortilla francesa con jamón york</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta</p>   | <p><b>14</b></p> <p>Ensalada campera*<br/>Filete de pollo asado</p> <p>Fruta de temporada/yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural</p>           |
| <p><b>17</b></p> <p>Ensalada campera*<br/>Merluza a la romana</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> fruta con yogur natural</p>                              | <p><b>18</b></p> <p>Paella*<br/>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada/gelatina<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao</p>       | <p><b>19</b></p> <p>Crema de guisantes*<br/>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>                     | <p><b>20</b></p> <p>Arroz con tomate<br/>Filete de pavo braseado a la plancha</p> <p>Fruta de temporada/Helado<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural</p>                    | <p><b>21</b></p> <p>Espirales a la napolitana<br/>Delicias de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con queso, fruta o zumo natural</p>    |
| <p><b>24</b></p> <p>Ensalada campera*<br/>Anillas de calamar</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural</p>  | <p><b>25</b></p> <p>Sopa de picadillo<br/>Cinta de Sajonia a la plancha</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con queso, fruta o zumo natural</p>                          | <p><b>26</b></p> <p>Puré de judías pintas<br/>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta</p>          | <p><b>27</b></p> <p>Arroz tres delicias*<br/>Fletán empanado</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con chocolatina, fruta o zumo natural</p>                                     | <p><b>28</b></p> <p>Fideuá mixta*<br/>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada/Helado<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural</p> |



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.

