



¿Qué comemos hoy?



ENERO 2025 | GSD Las Artes - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 18/12/2025

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | 1 NO LECTIVO | 2 Arroz con tomate Cinta de Sajonia a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural |
| 5 NO LECTIVO | 6 NO LECTIVO | 7 NO LECTIVO | 8 Lentejas estofadas Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural | 9 Crema de coliflor* Albóndigas Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural |
| 12 Espirales con tomate Salmón a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural | 13 Crema de zanahorias* Albóndigas Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural | 14 Crema de calabacines* Ragout de pollo al ajillo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural | 15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao | 16 Patatas guisadas con magro Merluza a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural |
| 19 Puré de judías verdes Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural | 20 Crema de espinacas* Cinta de lomo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta | 21 Fideuá mixta* Tortilla francesa Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso, fruta o zumo natural | 22 Puré de judías pintas Rape a la romana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural | 23 Sopa de picadillo Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con chocolatina, fruta o zumo natural |
| 26 Arroz con pollo Palometa con tomate Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural | 27 Lentejas a la jardinera (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural | 28 Macarrones tres delicias* Abadejo a la madrileña Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural | 29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural | 30 Patatas guisadas con pescado* Cinta de Sajonia a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao, galletas con o sin azúcar/fruta |





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.

