



¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2021 | GSD Las Rozas - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 14/10/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 Crema de brócoli* Delicias de jamón y queso Fruta Pan y agua Merienda: pan con chocolatina/fruta	3 Espaguetis con tomate Tortilla francesa Fruta Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano/fruta y zumo natural	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua Merienda: fruta y pan con jamón york	5 Patatas guisadas con pescado* Filete de pavo braseado a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: fruta y galletas
8 Sopa de ave con letras Suquet de merluza con patatas cocidas Fruta Pan y agua Merienda: fruta y yogur	9 NO LECTIVO	10 Arroz con pollo Hamburguesa a la plancha Fruta/yogur Pan y agua Merienda: fruta y pan con queso	11 Fideuá mixta* Salmón empanado Fruta Pan y agua Merienda: leche chocolateada y galletas/fruta	12 Crema de alcachofas* Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural
15 Patatas guisadas con magro Medallón empanado de merluza y surimi Fruta/yogur Pan y agua Merienda: fruta y magdalena	16 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Fruta Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	17 Crema de zanahorias* Filete de pollo a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: pan con salami/fruta y zumo natural	18 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua Merienda: sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural	19 Tallarines tres delicias* Merluza a la gaditana Fruta/gelatina Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate/fruta
22 Puré de judías verdes Cinta de Sajonia a la plancha Fruta/yogur Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	23 Sopa de picadillo Muslitos de pollo a la crema Fruta Pan y agua Merienda: fruta y sandwich de queso	24 Arroz con tomate Fletán a la molinera Fruta Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	25 Puré de judías blancas Tortilla de patata Fruta Pan y agua Merienda: yogur y galletas/fruta	26 Crema de calabacines* Albóndigas caseras Fruta Pan y agua Merienda: pan con paté/fruta y zumo natural
29 Lentejas de la abuela Merluza a la romana Fruta Pan y agua Merienda: pan con pavo/fruta y zumo natural	30 Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Lomo asado en su jugo Fruta Pan y agua Merienda: fruta y magdalena			





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.

