



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2021 | GSD Vallecas - MENÚ 8 (nivel 3) - Actualizado: 31/05/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Lentejas campesinas Cinta de Sajonia a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: fruta y pan con queso	2 Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Fruta Pan y agua Merienda: fruta y yogur	3 Alubias blancas con verduras y huevo Pollo en pepitoria Fruta Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	4 Sopa de ave con letras Salmón a la molinera Fruta/Helado Pan y agua Merienda: sandwich de pavo/fruta y zumo natural
7 Crema de calabacines* Escalope de ternera empanado Fruta Pan y agua Merienda: pan con salami/fruta y zumo natural	8 Arroz con pollo Merluza a la vasca* Fruta/yogur Pan y agua Merienda: fruta y magdalena	9 Puré de judías pintas Tortilla de patata Fruta Pan y agua Merienda: sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural	10 Espirales con tomate Lomo asado en su jugo Fruta Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	11 Potaje de garbanzos estofados Mini croquetas Fruta Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate/fruta
14 Lentejas a la antigua Fletán a la molinera Fruta Pan y agua Merienda: pan con paté/fruta y zumo natural	15 Crema de espinacas* Cinta de lomo a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: yogur y galletas/fruta	16 Ensalada campera* Filete de pollo a la plancha Fruta/yogur Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	17 Judías verdes rehogadas Huevos revueltos con jamón y tomate Fruta Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	18 Fideuá de verduras y pollo Salmón a la bilbaína Fruta Pan y agua Merienda: fruta y sandwich de queso
21 Crema de zanahorias* Pizza casera Fruta/Helado Pan y agua Merienda: pan con pavo/fruta y zumo natural	22 Arroz con tomate Pollo Cordon bleu Fruta Pan y agua Merienda: fruta y magdalena	23 Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Fruta Pan y agua Merienda: pan con jamón york/fruta y zumo natural	24 Macarrones a la italiana (con pasta de cultivo ecológico) Merluza a la gaditana Fruta Pan y agua Merienda: sandwich de mortadela/fruta y zumo natural	25 Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha Fruta/gelatina Pan y agua Merienda: fruta y yogur
28 Ensalada campera* Caprichos de calamar Fruta Pan y agua Merienda: fruta y galletas	29 Sopa de picadillo Cinta de lomo a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: pan con chocolatina/fruta	30 Puré de judías pintas Tortilla de patata Fruta Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso/fruta y zumo natural		





FIN DE CURSO: • Ed. Infantil (1er ciclo) > 30 de julio
 • Ed. Infantil (2º ciclo) y 1º, 2º y 3º Ed. Primaria > 22 de junio • 4º, 5º y 6º Ed. Primaria > 24 de junio • 1º y 2º ESO > 25 de junio • 3º y 4º ESO y 1er Curso de FP Grado Superior > 23 de junio • FP Grado Medio y 2º curso FP Grado Superior > 25 de junio • Bachillerato > Según calendario EvAU



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.

