



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2021 | GSD Vallecas - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 31/07/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 Paella* Tortilla francesa  Fruta Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con crema de chocolate/fruta
6 Sopa de picadillo Delicias de jamón y queso  Fruta/Helado Pan y agua  <b>Merienda:</b> fruta y pan con pavo	7 Crema de calabacines* Albóndigas de la abuela con patatas dado  Fruta Pan y agua  <b>Merienda:</b> yogur y galletas/fruta	8 Tallarines a la italiana Salmón a la plancha  Fruta/gelatina Pan y agua  <b>Merienda:</b> fruta y sandwich de queso	9 Potaje de garbanzos estofados Tortilla de patata  Fruta Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con paté/fruta y zumo natural	10 Patatas guisadas con pescado* Filete de pollo a la plancha  Fruta Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con salchichón/fruta y zumo natural
13 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york  Fruta Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con pavo/fruta y zumo natural	14 Sopa de ave con fideos Merluza a la madrileña  Fruta Pan y agua  <b>Merienda:</b> fruta y yogur	15 Arroz tres delicias Lomo asado en su jugo  Fruta/yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> sandwich de mortadela/fruta y zumo natural	16 Crema de zanahorias* Merluza a la gaditana  Fruta Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con jamón york/fruta y zumo natural	17 Ensalada de pasta Ragout de pollo  Fruta/Helado Pan y agua  <b>Merienda:</b> fruta y magdalena
20 Puré de judías verdes Hamburguesa a la plancha  Fruta Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con jamón serrano/fruta y zumo natural	21 Ensalada campera* Fletán a la molinera  Fruta/Helado Pan y agua  <b>Merienda:</b> fruta y pan con jamón york	22 Espaguetis a la carbonara Filete de pollo a la plancha  Fruta Pan y agua  <b>Merienda:</b> fruta y galletas	23 Puré de judías blancas Tortilla de patata  Fruta Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con pavo y queso/fruta y zumo natural	24 Arroz con tomate Salmón empanado  Fruta Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con chocolatina/fruta
27 Patatas guisadas con pescado* Solomillo de cerdo a las finas hierbas  Fruta/yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> fruta y pan con queso	28 Lentejas campesinas Pollo en pepitoria  Fruta Pan y agua  <b>Merienda:</b> leche chocolateada y galletas/fruta	29 Crema de espinacas* Merluza en salsa  Fruta Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con salchichón/fruta y zumo natural	30 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta Pan y agua  <b>Merienda:</b> fruta y yogur	





**DÍAS INICIO DE CURSO: 3>EI N.1,2;**

**6>EI N.3,4,5; 7>ESO y GSD EE N.3,4,5/Primaria;**

**8>Bach/FP G.Sup; 9>FP G.Med.**



## 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.

