



# ¿Qué comemos hoy?



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

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





## 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.

