



# ¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2022 | GSD Vallecas - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 27/09/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>3</b></p> <p>Crema de verduras* Albóndigas caseras con patatas dado</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> fruta y pan con pavo</p>	<p><b>4</b></p> <p>Espirales con tomate Salmón a la plancha</p> <p>Fruta de temporada/gelatina Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con salami/fruta y zumo natural</p>	<p><b>5</b></p> <p>Puré de judías pintas Lacón de pavo asado en salsa</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> fruta y magdalena/pavo/jamón york</p>	<p><b>6</b></p> <p>Arroz con pollo Tortilla francesa con jamón york</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural</p>	<p><b>7</b></p> <p>Puré de judías verdes Cinta de Sajonia a la plancha</p> <p>Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con crema de chocolate/fruta</p>
<p><b>10</b></p> <p>Paella* Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> fruta y pan con pavo</p>	<p><b>11</b></p> <p>Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la gaditana</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> fruta y sandwich de queso</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p><b>13</b></p> <p>Espirales a la napolitana Anillas de calamar</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con paté/fruta y zumo natural</p>	<p><b>14</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> yogur y galletas/fruta</p>
<p><b>17</b></p> <p>Puré de judías verdes Cinta de Sajonia a la plancha</p> <p>Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> fruta y pan con pavo</p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz tres delicias* Merluza a la bilbaína</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> sandwich de mortadela/fruta y zumo natural</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de picadillo Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con pavo/fruta y zumo natural</p>	<p><b>20</b></p> <p>Puré de judías blancas Fletán con tomate</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con jamón york/fruta y zumo natural</p>	<p><b>21</b></p> <p>Crema de calabaza* Albóndigas caseras</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> fruta y magdalena/pavo/jamón york</p>
<p><b>24</b></p> <p>Lentejas a la antigua Merluza a la molinera</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con pavo y queso/fruta y zumo natural</p>	<p><b>25</b></p> <p>Crema de brócoli* Delicias de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con chocolatina/fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p>Macarrones con tomate Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con jamón serrano/fruta y zumo natural</p>	<p><b>27</b></p> <p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> fruta y pan con jamón york</p>	<p><b>28</b></p> <p>Patatas guisadas con pescado* Filete de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> fruta y galletas</p>
<p><b>31</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>				





## 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.

