



¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2025 | GSD Vallecas - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 21/10/2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de calabacín Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	5 Crema de brócoli* Rape a la romana Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	6 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	7 Espirales tres delicias* Salmón a la plancha Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural
10 NO LECTIVO	11 Crema de calabacines* Cinta de lomo a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta	12 Arroz con tomate Abadejo a la molinera Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	13 Sopa de picadillo Ragout de pollo asado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	14 Alubias blancas con verduras/Puré de alubias blancas Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural
17 Lentejas estofadas Rape a la madrileña Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	18 Macarrones con tomate Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	19 Puré de judías verdes Cinta de lomo a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	21 Crema de calabaza* Croquetas con jamón Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural
24 Espirales con tomate Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	25 Puré de alubias pintas Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	26 Crema de coliflor* Albóndigas caseras Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	27 Arroz con pollo Merluza a la romana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	28 Crema de zanahorias* Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con chocolatina, fruta o zumo natural





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.

