¿Qué comemos hoy?

GSD educación

MARZO 2024 | GSD Las Rozas - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 27/02/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con tomate Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
4 Judías verdes con patatas cocidas Escalope de ternera empanado Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua	**5** Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico) Merluza a la bilbaína Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	**6** Sopa de picadillo Solomillo de cerdo con salsa de manzana Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua	**7** Alubias pintas estofadas/Puré de alubias pintas Hamburguesa de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua	**8** Crema de coliflor Tortilla francesa Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua
11 Lentejas campesinas Merluza a la vasca* Patatas panaderas Fruta de temporada Pan y agua	**12** Crema de brócoli/Brócoli gratinado Hamburguesa a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	**13** Arroz con tomate Filete de pollo asado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	**14** Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	**15** Patatas a la marinera* Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua
18 Judías verdes rehogadas Cinta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada/yogur Pan y agua	**19** Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	**20** Macarrones a la napolitana Filete de pavo braseado a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	**21** Arroz con pollo Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** NO LECTIVO	**29** NO LECTIVO

SEDCA Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.

*Adaptación del plato que se ofrece en el menú general

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.