



# ¿Qué comemos hoy?



**FEBRERO 2026** | GSD Las Suertes - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 21/01/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>2</b> Arroz con verduras* Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	<b>3</b> Espirales a la napolitana Merluza al horno Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	<b>4</b> Crema de guisantes Ragout de pollo al ajillo Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	<b>5</b> Crema de coliflor/Coliflor rehogada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta/yogur natural sin azúcar con plátano Pan y agua	<b>6</b> Judías pintas estofadas/Puré de judías pintas Rape con tomate Patatas a lo pobre Fruta de temporada Pan y agua
<b>9</b> Paella* Salmón a la plancha Ensalada de la huerta Fruta/yogur natural sin azúcar con manzana Pan y agua	<b>10</b> Lentejas a la jardinera (con lentejas de cultivo ecológico) Cinta de Sajonia a la plancha Cuscús Fruta de temporada Pan y agua	<b>11</b> Crema de zanahorias Tortilla de patata Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	<b>12</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	<b>13</b> Judías verdes con tomate Merluza a la gallega Patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua
<b>16</b> Arroz tres delicias* Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta/yogur natural sin azúcar con plátano Pan y agua	<b>17</b> Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas Albóndigas Puré de patatas Fruta de temporada Pan y agua	<b>18</b> Alubias blancas estofadas Palometa a la romana Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	<b>19</b> Crema de brócoli Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan y agua	<b>20</b> Potaje Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
<b>23</b> Crema de coliflor/Coliflor con jamón Albóndigas Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua	<b>24</b> Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	<b>25</b> Arroz con tomate Abadejo a la madrileña Ensalada de lechuga Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	<b>26</b> Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	<b>27</b> Macarrones a la boloñesa Merluza al horno Ensalada de la huerta Fruta de temporada Pan y agua





## 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.

