



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2025 | GSD Moratalaz - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 18/08/2025

| LUNES                                                                                                                      | MARTES                                                                                                                                       | MIÉRCOLES                                                                                                                                 | JUEVES                                                                                                                           | VIERNES                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                          | 2                                                                                                                                            | 3                                                                                                                                         | 4                                                                                                                                | 5                                                                                                                  |
| NO LECTIVO                                                                                                                 | NO LECTIVO                                                                                                                                   | NO LECTIVO                                                                                                                                | NO LECTIVO                                                                                                                       | NO LECTIVO                                                                                                         |
| 8                                                                                                                          | 9                                                                                                                                            | 10                                                                                                                                        | 11                                                                                                                               | 12                                                                                                                 |
| Arroz con tomate<br>Hamburguesa a la plancha<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua        | Ensalada de pasta*<br>Delicias de jamón y queso<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                   | Lentejas con verduras (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Tortilla de patata<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | Sopa de ave con fideos<br>Lomo al ajillo asado en su jugo<br>Patatas a la campesina<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua          | Paella*<br>Merluza a la plancha<br>Verduras salteadas<br>Fruta de temporada/Helado<br>Pan y agua                   |
| 15                                                                                                                         | 16                                                                                                                                           | 17                                                                                                                                        | 18                                                                                                                               | 19                                                                                                                 |
| Judías verdes rehogadas / Gazpacho<br>Tortilla francesa con jamón york<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | Macarrones a la boloñesa<br>Salmón al horno<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                | Ensalada campera*<br>Escalope de ternera empanado<br>Tempura de verduras<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua                        | Arroz con verduras*<br>Rape a la madrileña<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada/melocotón en almíbar<br>Pan y agua | Judías blancas con chorizo<br>Ragout de pollo al ajillo<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua |
| 22                                                                                                                         | 23                                                                                                                                           | 24                                                                                                                                        | 25                                                                                                                               | 26                                                                                                                 |
| Lentejas con chorizo<br>Abadejo a la gaditana<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                        | Patatas guisadas con pescado*<br>Cinta de lomo empanada a las finas hierbas<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua | Espirales con tomate<br>Merluza a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                        | Sopa de cocido<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                        | Crema de espinacas<br>Filete de pollo a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua           |
| 29                                                                                                                         | 30                                                                                                                                           |                                                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                                                                    |
| Macarrones con tomate<br>Rape a la romana<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada/gelatina<br>Pan y agua                   | Crema de calabaza / Gazpacho<br>Albóndigas caseras con patatas dado<br><br>Fruta de temporada<br>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.

