



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2021 | GSD Vallecas - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 27/07/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 Sopa de picadillo Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta/Helado Pan y agua	7 Crema de calabacines / Gazpacho Albóndigas de la abuela con patatas dado  Fruta Pan y agua	8 Tallarines a la italiana Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina Pan y agua	9 Potaje de garbanzos estofados Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua	10 Patatas guisadas con pescado Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua
13 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua	14 Sopa de ave con fideos Merluza a la madrileña Patatas a la campesina Fruta Pan y agua	15 Arroz tres delicias Lomo asado en su jugo Salteado de verduras mediterráneo Fruta/yogur Pan y agua	16 Crema de zanahorias / Gazpacho Pizza casera Ensalada mixta y patatas fritas Fruta Pan y agua	17 Ensalada de pasta Ragout de pollo Ensalada de lechuga Fruta/Helado Pan y agua
20 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta y patatas dado Fruta Pan y agua	21 Ensalada campera* Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta/Helado Pan y agua	22 Espaguetis a la carbonara Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua	23 Judías blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	24 Arroz con verduras Atún con tomate Patatas panaderas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua
27 Patatas a la marinera* Solomillo de cerdo a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	28 Lentejas campesinas Pollo en pepitoria Arroz Pilaw Fruta Pan y agua	29 Espinacas a la crema Merluza en salsa Patatas fritas Fruta Pan y agua	30 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta Pan y agua	





**DÍAS INICIO DE CURSO: 3>EI N.1,2;**

**6>EI N.3,4,5; 7>ESO y GSD EE N.3,4,5/Primaria;**

**8>Bach/FP G.Sup; 9>FP G.Med.**



## 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...
<b>Primeros</b>	Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
	Verduras	Arroz/pasta o patatas
<b>Segundos</b>	Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
	Pescado	Carne magra o huevo
	Huevo	Pescado o carne
<b>Postres</b>	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.

