



# ¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2021 | GSD Vallecas - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 14/10/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua	3 Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa con queso Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	4 Fideuá mixta Bocados de atún con salsa de tomate Salteado de verduras mediterráneo Fruta Pan y agua	5 Crema de alcachofas Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas panaderas Fruta Pan y agua
8 Patatas guisadas con magro Medallón empanado de merluza y surimi Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua	9 <b>NO LECTIVO</b>	10 Crema de zanahorias Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta Pan y agua	11 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta Pan y agua	12 Tallarines tres delicias Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta/gelatina Pan y agua
15 Judías verdes rehogadas Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua	16 Sopa de picadillo Muslitos de pollo a la crema Patatas a la campesina Fruta Pan y agua	17 Arroz a la griega Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	18 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua	19 Crema de calabacines Canelones de atún Ensalada mixta Fruta Pan y agua
22 Lentejas de la abuela Merluza a la romana Verduras salteadas Fruta Pan y agua	23 Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Lomo asado en su jugo Ensalada mixta Fruta Pan y agua	24 Coliflor rehogada Ragout de pollo Patatas dado Fruta/yogur Pan y agua	25 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta Pan y agua	26 Patatas guisadas con magro Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua
29 Crema de calabaza Albóndigas a la antigua con patatas dado  Fruta Pan y agua	30 Espirales con tomate Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta 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...
<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.

