



# ¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2021 | GSD Vallecas - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 23/11/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta Pan y agua	2 Sopa de picadillo Merluza a la bilbaína Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	3 Judías verdes rehogadas Lacón de pavo con demi-glace Arroz Pilaw Fruta/yogur Pan y agua
6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	8 NO LECTIVO	9 Paella Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua
13 Patatas a la marinera* Cinta de lomo a la plancha Calabacines en fritura Fruta Pan y agua	14 Espaguetis a la carbonara Hamburguesa de salmón a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta Pan y agua	15 Crema de guisantes Filete de pollo a la plancha Patatas codorniz Fruta Pan y agua	16 Arroz tres delicias Merluza a la madrileña Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	17 Judías blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta Pan y agua
20 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Escalope de ternera empanado Patatas a lo provenzal Fruta Pan y agua	21 Arroz con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta y Tronco de Navidad Pan y agua	22 El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil	23 NO LECTIVO	24 NO LECTIVO
27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO





## 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.

