



# ¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2024 | GSD Valdebebas - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 17/05/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Crema de calabacines / Gazpacho Escalope de ternera empanado Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>4</p> <p>Espirales con atún y tomate Solomillo de cerdo con salsa de manzana Verduras salteadas Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua</p>	<p>5</p> <p>Judías pintas estofadas/Puré de judías pintas Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>6</p> <p>Arroz con verduras Merluza a la gallega con patatas cocidas  Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p>	<p>7</p> <p>Potaje de garbanzos estofados Croquetas con jamón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p>
<p>10</p> <p>Lentejas a la antigua Fletán a la molinera Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>11</p> <p>Crema de espinacas/Espinacas a la crema Hamburguesa a la plancha Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>12</p> <p>Fideuá de verduras Taqitos de atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>13</p> <p>Judías verdes rehogadas Tortilla francesa con jamón york Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>14</p> <p>Ensalada campera* Filete de pollo asado Calabacines en fritura Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p>
<p>17</p> <p>Ensalada campera* Merluza a la romana Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>18</p> <p>Paella* Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/gelatina Pan y agua</p>	<p>19</p> <p>Crema de guisantes Tortilla francesa Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>20</p> <p>Arroz con tomate Filete de pavo braseado a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada/Helado Pan y agua</p>	<p>21</p> <p>Espirales a la napolitana Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p>
<p>24</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>25</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>26</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>27</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>28</p> <p>NO LECTIVO</p>



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.



\*Adaptación del plato que se ofrece en el menú general



## 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.

