



¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2021 | GSD Alcalá - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 20/09/2021

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|---|
| | | | | 1 Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Bacalao a la plancha con salsa de yogur Verduras salteadas Fruta Pan y agua Kcal: 817 ● Prot: 28.45 ● Lip: 34.67 ● H C: 71.77 |
| 4 Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir) Albóndigas caseras con patatas dado Fruta Pan y agua Kcal: 775 ● Prot: 23.58 ● Lip: 37.57 ● H C: 59.41 | 5 Tallarines a la italiana Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina Pan y agua Kcal: 769 ● Prot: 34.97 ● Lip: 33.11 ● H C: 58.41 | 6 Alubias pintas estofadas Rotí de pavo asado Calabacines en fritura Fruta Pan y agua Kcal: 661 ● Prot: 37.74 ● Lip: 22.57 ● H C: 54.83 | 7 Arroz a la milanesa Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua Kcal: 815 ● Prot: 22.85 ● Lip: 41.9 ● H C: 60.07 | 8 Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas a la campesina Fruta/yogur Pan y agua Kcal: 650 ● Prot: 31.11 ● Lip: 30.93 ● H C: 36.6 |
| 11 NO LECTIVO | 12 NO LECTIVO | 13 Espirales a la napolitana Calamares a la romana Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua Kcal: 788 ● Prot: 22.02 ● Lip: 35.94 ● H C: 67.29 | 14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37 | 15 Pastel de verduras Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua Kcal: 593 ● Prot: 30.71 ● Lip: 24.51 ● H C: 39.09 |
| 18 Judías verdes con tomate Chuleta de cerdo a la plancha Patatas codorniz Fruta Pan y agua Kcal: 896 ● Prot: 29.55 ● Lip: 56.46 ● H C: 41.88 | 19 Arroz tres delicias Merluza a la bilbaína Ensalada mixta Fruta Pan y agua Kcal: 853 ● Prot: 28.64 ● Lip: 42.04 ● H C: 64.02 | 20 Sopa de picadillo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua Kcal: 583 ● Prot: 17.77 ● Lip: 21.25 ● H C: 52.12 | 21 Alubias blancas con verduras y huevo Bocados de atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta Pan y agua Kcal: 834 ● Prot: 27.22 ● Lip: 36.84 ● H C: 72.62 | 22 Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Lasaña de carne Ensalada de tomate Fruta Pan y agua Kcal: 773 ● Prot: 22.91 ● Lip: 32.74 ● H C: 69.95 |
| 25 Lentejas a la antigua Merluza con salsa Colbert Patatas a lo pobre Fruta Pan y agua Kcal: 855 ● Prot: 39.15 ● Lip: 40.01 ● H C: 59.14 | 26 Brócoli rehogado Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate Fruta Pan y agua Kcal: 688 ● Prot: 16.46 ● Lip: 31.92 ● H C: 57.62 | 27 Espaguetis con atún y tomate Tortilla francesa Verduras salteadas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua Kcal: 699 ● Prot: 20.85 ● Lip: 28.28 ● H C: 62.83 | 28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37 | 29 Patatas a la marinera Filete de pollo a la plancha Tempura de verduras Fruta Pan y agua Kcal: 826 ● Prot: 57.02 ● Lip: 32.06 ● H C: 54.26 |





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.

