



¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2023 | GSD Alcalá - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 20/01/2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

Tallarines tres delicias
Merluza con tomate
Salteado de verduras mediterráneo
Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almibar
Pan y agua

Kcal: 818 • Prot: 35.64 • Lip: 35.82 • H C: 60.92

2

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37

3

Patatas a la marinera
Filete de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 606 • Prot: 38.46 • Lip: 21.86 • H C: 41.61

6

Coliflor rehogada
Cinta de lomo a la plancha
Garbanzos salteados
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 650 • Prot: 38.77 • Lip: 27.45 • H C: 33.04

7

Espirales a la napolitana
Salmón a la plancha
Verduras salteadas
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 734 • Prot: 32.95 • Lip: 28.18 • H C: 61.44

8

Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir)
Pollo al ajillo
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 802 • Prot: 57.83 • Lip: 28.21 • H C: 52.34

9

Arroz con verduras
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

Kcal: 695 • Prot: 15.38 • Lip: 32.94 • H C: 57.56

10

Judías pintas estofadas
Fletán con salsa Colbert
Patatas a lo pobre
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 853 • Prot: 39.32 • Lip: 40.16 • H C: 59.73

13

Paella
Tortilla francesa
Ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 718 • Prot: 24.35 • Lip: 29.9 • H C: 62.1

14

Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico)
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 645 • Prot: 36.59 • Lip: 24.03 • H C: 45.47

15

Crema de zanahorias
Merluza a la romana
Patatas a lo provenzal
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 660 • Prot: 26.13 • Lip: 28.83 • H C: 49.7

16

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37

17

Fideuá de verduras
Chuleta de Sajonia a la plancha
Parrillada de calabacín
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

Kcal: 752 • Prot: 34.33 • Lip: 33.43 • H C: 52.07

20

Sopa de ave con letras
Taqitos de atún con salsa de tomate
Tempura de verduras
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 739 • Prot: 27.04 • Lip: 32.43 • H C: 58.41

21

Potaje de garbanzos
Tortilla de patata
Asadillo de pimientos y ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 621 • Prot: 16.11 • Lip: 22.98 • H C: 61.57

22

Arroz tres delicias
Merluza a la molinera
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

Kcal: 885 • Prot: 32.77 • Lip: 37.94 • H C: 76.67

23

Crema de brócoli/Brócoli rehogado (a elegir)
Albóndigas a la antigua con patatas dado
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 764 • Prot: 24.78 • Lip: 37.6 • H C: 56.44

24

NO LECTIVO

27

NO LECTIVO

28

Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico)
Tortilla francesa
Ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 625 • Prot: 24.03 • Lip: 26.46 • H C: 47.8





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.

