

# MENÚ

Noviembre 2024



## MENÚ GENERAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FESTIVO</b>				
4 LUNES	5 MARTES	6 MIÉRCOLES	7 JUEVES	8 VIERNES
<b>Lentejas estofadas (12, 19, T6)</b> <b>Tortilla de calabacín (3)</b> <b>Asadillo de pimientos y ensalada de tomate (12)</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>	<b>Tallarines tres delicias (1, 12, 19, 2, 3, T10, T3, T6)</b> <b>Merluza a la gallega (4, T14, T2)</b> <b>Patatas cocidas (12)</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>	<b>Sopa de cocido (1, T10, T3, T6)</b> <b>Cocido completo (19, T12, T6, T9)</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>	<b>Crema de calabaza (T12, T6, T9)</b> <b>Taquitos de atún con salsa de tomate (1, 4, 6)</b> <b>Tempura de verduras (1, T10, T14, T2, T4, T6, T7)</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>	<b>Brócoli rehogado</b> <b>Albóndigas a la antigua con patatas dado (12, 19, 6, 9, T10, T12, T13, T6, T9)</b> <b>Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)</b>
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 463,97 23,47 60,72 14,10 2,99	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 610,53 31,32 64,92 24,95 3,91	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 1140,84 53,81 61,91 68,82 25,70	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 733,54 26,77 36,06 53,36 7,11	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 884,00 45,65 52,26 54,65 17,97
11 LUNES	12 MARTES	13 MIÉRCOLES	14 JUEVES	15 VIERNES
<b>Crema de guisantes/ Guisantes rehogados con pavo (19, T12, T6, T9)</b> <b>Croquetas con jamón (1, 3, 7, T14, T2, T4, T6, T9)</b> <b>Ensalada de la huerta (12)</b> <b>Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)</b>	<b>Arroz con tomate (T12, T6, T9)</b> <b>Lenguadina a la molinera (1, 3, 4, T10, T11, T14, T2, T6)</b> <b>Ensalada de lechuga (12)</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>	<b>Alubias blancas con verduras y chorizo (19)</b> <b>Huevos revueltos con atún y tomate (3, 4, 7)</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>	<b>Sopa Juliana (1, 9, T10, T12, T3, T6, T9)</b> <b>Pollo a la crema (1, 12, 7)</b> <b>Calabacines en fritura (1, T14, T2, T4, T7)</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>	<b>Crema de verduras (19, T12, T6, T9)</b> <b>Chuleta de cerdo a la plancha</b> <b>Ensalada mixta (12)</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 777,19 28,82 61,95 45,14 12,41	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 940,60 30,02 83,15 54,18 7,77	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 962,37 38,12 66,74 60,33 14,30	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 568,04 42,02 38,39 27,28 7,76	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 635,26 41,65 32,57 37,22 9,91
18 LUNES	19 MARTES	20 MIÉRCOLES	21 JUEVES	22 VIERNES
<b>Lentejas de la abuela (12, 19, T6)</b> <b>Bacalao a la madrileña (1, 3, 4, T14, T2)</b> <b>Verduras salteadas (19)</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>	<b>Espaguetis con verduras y salsa de tomate (1, 19, T10, T12, T3, T6)</b> <b>Tortilla francesa (3)</b> <b>Ensalada mixta (12)</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>	<b>Crema de calabacines/ Menestra de Verduras (T12, T6, T9)</b> <b>Canelones de atún (1, 4, 7, T14, T2, T3, T6, T7)</b> <b>Ensalada de tomate y maíz</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>	<b>Sopa de cocido (1, T10, T3, T6)</b> <b>Cocido completo (19, T12, T6, T9)</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>	<b>Coliflor gratinada (1, 7)</b> <b>Filete de pollo a la plancha</b> <b>Patatas dado</b> <b>Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)</b>
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 642,93 18,52 49,46 41,22 6,63	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 582,33 27,19 55,02 28,09 6,26	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 417,10 12,96 38,03 23,37 6,90	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 1140,84 53,81 61,91 68,82 25,70	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 489,90 22,19 46,06 24,10 9,62
25 LUNES	26 MARTES	27 MIÉRCOLES	28 JUEVES	29 VIERNES
<b>Espirales a la napolitana (1, T10, T3, T6)</b> <b>Filete abadejo a la gaditana (1, 4, T14, T2)</b> <b>Ensalada de tomate y maíz</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>	<b>Alubias pintas estofadas (12, 19)</b> <b>Tortilla de patata (3)</b> <b>Pisto manchego (pisto)</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>	<b>Judías verdes rehogadas (19)</b> <b>Cinta de lomo a la plancha</b> <b>Cuscús con verduras (1, 19)</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>	<b>Arroz con verduras (19, T10, T12, T13, T6, T9)</b> <b>Merluza a la romana (1, 3, 4, T14, T2)</b> <b>Ensalada mixta (12)</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>	<b>Crema de zanahorias (T12, T6, T9)</b> <b>Hamburguesa (vacuno) a la plancha con queso (12, 7, T10, T11)</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)</b>
KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 440,39 19,78 27,56 27,89 3,52	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 346,70 12,97 29,23 19,71 4,47	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 524,67 15,43 67,51 20,77 3,12	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 605,91 28,24 63,67 26,28 3,96	KCAL Prot.(g) Hidr.(g) Lípid.(g) AGS.(g) 593,65 24,59 69,24 24,25 9,64



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa menús y realiza la valoración de los platos. En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada.

**ALÉRGENOS:** 1-Gluten ● 2-Crustáceos ● 3-Huevos ● 4-Pescado ● 5-Cacahuetes ● 6-Soja ● 7-Leche, ● 8-Frutos secos ● 9-Apio ● 10-Mostaza ● 11-Granos de sésamo ● 12-Sulfitos ● 13-Altramuces ● 14-Moluscos ● T-Trazas

# 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:

## Comida

## Cena

### Primeros

Arroz/pasta, patatas o legumbres

> Verduras cocinadas u hortalizas crudas

Verduras

> Arroz/pasta o patatas

### Segundos

Carne (vaca, cerdo, aves)

> Pescado o huevo

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.

