



# ¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2023 | GSD El Escorial - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 24/01/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Fideuá mixta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 707 ● Prot: 25.33 ● Lip: 30.67 ● H C: 58.16	Alubias pintas con arroz Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 659 ● Prot: 33.03 ● Lip: 25.5 ● H C: 51.24	Sopa Juliana Filete de pollo a la plancha Hummus Fruta de temporada/yogur Pan y agua  Kcal: 627 ● Prot: 53.84 ● Lip: 16 ● H C: 38.37
6	7	8	9	10
Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón Salmón a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua  Kcal: 754 ● Prot: 33.51 ● Lip: 30.79 ● H C: 58.24	Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 719 ● Prot: 20.97 ● Lip: 29.58 ● H C: 65.8	Tallarines tres delicias Merluza con tomate Salteado de verduras mediterráneo Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 830 ● Prot: 35.76 ● Lip: 35.86 ● H C: 64.38	Sopa de cocido Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	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
13	14	15	16	17
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	Espirales a la napolitana Merluza a la gaditana Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 743 ● Prot: 27.88 ● Lip: 29.24 ● H C: 66.34	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	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	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
20	21	22	23	24
Paella Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua  Kcal: 725 ● Prot: 25.94 ● Lip: 31.19 ● H C: 58.85	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	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	Sopa de cocido Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	NO LECTIVO
27	28			
NO LECTIVO	Judías verdes rehogadas Albóndigas a la antigua con patatas dado  Fruta de temporada Pan y agua  Kcal: 763 ● Prot: 21.5 ● Lip: 39.42 ● H C: 55.31			





## 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.

