

# MENÚ

Diciembre 2024



## MENÚ GENERAL

2	LUNES	3	MARTES	4	MIÉRCOLES	5	JUEVES	6	VIERNES															
<b>Lentejas campesinas (cultivo ecológico) (12, 19, T1)</b> <b>Huevos revueltos con virutas de pavo (3, 7)</b> <b>Ensalada de tomate (12)</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>		<b>Espaguetis a la carbonara (1, 3, 7, T10, T3, T6)</b> <b>Bacalao a la romana (1, 3, 4, T14, T2)</b> <b>Verduras salteadas (19)</b> <b>Fruta/gelatina, pan y agua (1, T6)</b>		<b>Crema de calabacines (T12, T6, T9)</b> <b>Albóndigas caseras (12, 19, 6, T10, T12, T13, T6, T9)</b> <b>Patatas dado</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>FESTIVO</b>																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
445,42	28,78	45,02	16,56	3,57	592,53	9,50	59,18	35,31	4,30	495,03	6,88	32,27	37,18	4,77	1140,84	53,81	61,91	68,82	25,70	0,09	0,00	0,00	0,01	0,00
<b>9</b>		<b>10</b>		<b>11</b>		<b>12</b>		<b>13</b>																
<b>Judías verdes rehogadas (19)</b> <b>Tortilla de patata (3)</b> <b>Ensalada mixta con brotes y queso (12, 7, T1, T10, T11, T12, T13, T14, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8, T9)</b> <b>Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, T6)</b>		<b>Arroz con tomate (T12, T6, T9)</b> <b>Palometa a la madrileña (1, 3, 4, T14, T2)</b> <b>Ensalada de lechuga (12)</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>		<b>Alubias blancas estofadas (19)</b> <b>Croquetas con jamón (1, 3, 7, T14, T2, T4, T6, T9)</b> <b>Ensalada de tomate (12)</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>		<b>Macarrones a la boloñesa (1, 3, 7, T10, T12, T3, T6, T9)</b> <b>Merluza a la gallega (4, T14, T2)</b> <b>Patatas cocidas (12)</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>		<b>Crema de calabaza (T12, T6, T9)</b> <b>Pollo al ajillo/asado (12)</b> <b>Arroz integral (T12, T6, T9)</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
658,59	31,75	53,17	34,73	13,66	796,64	11,31	70,16	52,28	7,38	532,46	16,37	44,14	32,24	5,05	692,93	30,52	65,96	34,12	7,19	444,55	9,27	62,30	17,37	2,58
<b>16</b>		<b>17</b>		<b>18</b>		<b>19</b>		<b>20</b>																
<b>Crema de guisantes/ Guisantes rehogados con jamón (19, T12, T6, T9)</b> <b>Tortilla de calabacín (3)</b> <b>Ensalada de tomate y maíz</b> <b>Fruta, pan y agua (1, T6)</b>		<b>Arroz con pollo (T12, T6, T9)</b> <b>Boquerones en tempura (1, 3, 4, T12, T14, T2, T6, T7)</b> <b>Ensalada de lechuga (12)</b> <b>Fruta/yogur, Pan y agua (1, 7, 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>Pizza de verduras y atún (1, 4, 7, T3, T7)</b> <b>Filete de pollo a la plancha</b> <b>Ensalada mixta (12)</b> <b>Refrescos, pan y agua (1, T6)</b> <b>Fruta y Tronco de Navidad (1, 3, 7, 8)</b>		<b>HORARIO DE MEDIA JORNADA</b>																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
326,55	12,13	37,64	13,32	2,06	1044,80	34,79	106,88	49,53	13,73	1140,84	53,81	61,91	68,82	25,70	524,29	14,96	13,95	45,32	11,85	0,09	0,00	0,00	0,01	0,00
<b>23</b>		<b>24</b>		<b>25</b>		<b>26</b>		<b>27</b>																
<b>NO LECTIVO</b>		<b>NO LECTIVO</b>		<b>FESTIVO</b>		<b>NO LECTIVO</b>		<b>NO LECTIVO</b>																
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)
0,18	0,00	0,00	0,02	0,00	0,09	0,00	0,00	0,01	0,00	0,18	0,00	0,00	0,02	0,00	0,18	0,00	0,00	0,02	0,00	0,18	0,00	0,00	0,02	0,00
<b>30</b>		<b>31</b>																						
<b>NO LECTIVO</b>		<b>NO LECTIVO</b>																						
KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)	KCAL	Prot.(g)	Hidr.(g)	Lípid.(g)	AGS.(g)															
0,18	0,00	0,00	0,02	0,00	0,18	0,00	0,00	0,02	0,00															



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.

**ALÉRGICOS:** 1-Gluten ● 2-Crustáceos ● 3-Huevos ● 4-Pescado ● 5-Cacahuets ● 6-Soja ● 7-Leche ● 8-Frutos secos ● 9-Apio ● 10-Mostaza ● 11-Granos de sésamo ● 12-Sulfitos ● 13-Altramuces ● 14-Moluscos ● 19-Legumbres ● 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.

