



¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2022 | GSD Las Rozas - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 23/09/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Lentejas campesinas Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 604 ● Prot: 27.72 ● Lip: 22.25 ● H C: 48.62</p>	<p>4</p> <p>Ensaladilla rusa Solomillo de cerdo a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 961 ● Prot: 35.5 ● Lip: 57.08 ● H C: 48.2</p>	<p>5</p> <p>Espinacas a la crema Pollo en pepitoria Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 877 ● Prot: 62.92 ● Lip: 37.19 ● H C: 48.43</p>	<p>6</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37</p>	<p>7</p> <p>Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Hamburguesa de bacalao con salsa de yogur Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 817 ● Prot: 28.45 ● Lip: 34.67 ● H C: 71.77</p>
<p>10</p> <p>Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir) Albóndigas caseras con patatas dado</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 775 ● Prot: 23.58 ● Lip: 37.57 ● H C: 59.41</p>	<p>11</p> <p>Tallarines a la italiana Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua</p> <p>Kcal: 769 ● Prot: 34.97 ● Lip: 33.11 ● H C: 58.41</p>	<p>12</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>13</p> <p>Arroz a la milanesa Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 815 ● Prot: 22.85 ● Lip: 41.9 ● H C: 60.07</p>	<p>14</p> <p>Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas a la campesina Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 637 ● Prot: 30.89 ● Lip: 31 ● H C: 34.04</p>
<p>17</p> <p>Paella Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 725 ● Prot: 25.94 ● Lip: 31.19 ● H C: 58.85</p>	<p>18</p> <p>Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la gaditana Ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 674 ● Prot: 34.46 ● Lip: 26.64 ● H C: 49.29</p>	<p>19</p> <p>Pastel de verduras Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 593 ● Prot: 30.71 ● Lip: 24.51 ● H C: 39.09</p>	<p>20</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37</p>	<p>21</p> <p>Espirales a la napolitana Calamares a la romana Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 788 ● Prot: 22.02 ● Lip: 35.94 ● H C: 67.29</p>
<p>24</p> <p>Judías verdes con tomate Chuleta de cerdo a la plancha Patatas codorniz Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 896 ● Prot: 29.55 ● Lip: 56.46 ● H C: 41.88</p>	<p>25</p> <p>Arroz tres delicias Merluza a la bilbaína Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 853 ● Prot: 28.64 ● Lip: 42.04 ● H C: 64.02</p>	<p>26</p> <p>Sopa de picadillo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 570 ● Prot: 17.55 ● Lip: 21.32 ● H C: 49.56</p>	<p>27</p> <p>Alubias blancas con verduras y huevo Taquitos de atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 834 ● Prot: 27.22 ● Lip: 36.84 ● H C: 72.62</p>	<p>28</p> <p>Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Lasaña de carne Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 773 ● Prot: 22.91 ● Lip: 32.74 ● H C: 69.95</p>
<p>31</p> <p>NO LECTIVO</p>				





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.

