¿Qué comemos hoy?

GSD educación

MARZO 2024 | GSD Las Rozas - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 27/02/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con verduras y salsa de tomate Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua **Kcal:** 775 ● **Prot:** 29.03 ● **Lip:** 29.13 ● **H C:** 75.02
4 Judías verdes con patatas cocidas Escalope de ternera empanado Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua **Kcal:** 679 ● **Prot:** 33.37 ● **Lip:** 27.89 ● **H C:** 48.37	**5** Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico) Bacalao a la bilbaína Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua **Kcal:** 718 ● **Prot:** 26.33 ● **Lip:** 32.09 ● **H C:** 54.53	**6** Sopa Juliana Solomillo de cerdo con salsa de manzana Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua **Kcal:** 708 ● **Prot:** 29.53 ● **Lip:** 24.07 ● **H C:** 67.24	**7** Alubias pintas estofadas Hamburguesa de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua **Kcal:** 635 ● **Prot:** 32.65 ● **Lip:** 23.55 ● **H C:** 47.56	**8** Crema de coliflor Huevos revueltos con atún y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua **Kcal:** 764 ● **Prot:** 19.41 ● **Lip:** 42.11 ● **H C:** 50.96
11 Lentejas campesinas Merluza a la vasca Patatas panaderas Fruta de temporada Pan y agua **Kcal:** 778 ● **Prot:** 36.57 ● **Lip:** 31.14 ● **H C:** 64.68	**12** Brócoli gratinado Hamburguesa a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua **Kcal:** 748 ● **Prot:** 36.46 ● **Lip:** 43.53 ● **H C:** 27.88	**13** Arroz con tomate Filete de pollo asado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua **Kcal:** 877 ● **Prot:** 51.39 ● **Lip:** 31.88 ● **H C:** 69.92	**14** Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua **Kcal:** 909 ● **Prot:** 55.48 ● **Lip:** 34.73 ● **H C:** 59.37	**15** Patatas a la marinera Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua **Kcal:** 598 ● **Prot:** 21.16 ● **Lip:** 27.56 ● **H C:** 43.23
18 Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada/yogur Pan y agua **Kcal:** 771 ● **Prot:** 31.89 ● **Lip:** 40.25 ● **H C:** 42.79	**19** Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua **Kcal:** 683 ● **Prot:** 20.97 ● **Lip:** 26.88 ● **H C:** 63.04	**20** Tallarines a la napolitana Filete de pavo braseado a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua **Kcal:** 681 ● **Prot:** 31.28 ● **Lip:** 22.56 ● **H C:** 61.94	**21** Arroz con pollo Boquerones en tempura Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua **Kcal:** 877 ● **Prot:** 29.83 ● **Lip:** 36.71 ● **H C:** 80.97	**22** NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	**26** NO LECTIVO	**27** NO LECTIVO	**28** NO LECTIVO	**29** NO LECTIVO

SEDCA Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.

En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada

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.