



# ¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2021 | GSD Moratalaz - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 31/05/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Lentejas campesinas Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate y patatas fritas Fruta Pan y agua  Kcal: 884 ● Prot: 38.08 ● Lip: 39.63 ● H C: 67.57	2 Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta Pan y agua  Kcal: 667 ● Prot: 17.99 ● Lip: 29.26 ● H C: 57.9	3 Alubias blancas con verduras y huevo Pollo en pepitoria Arroz Pilaw Fruta Pan y agua  Kcal: 863 ● Prot: 63.11 ● Lip: 25.64 ● H C: 71.82	4 Ensalada de ave Salmón con salsa Colbert Patatas a lo pobre Fruta/Helado Pan y agua  Kcal: 956 ● Prot: 43.9 ● Lip: 59.16 ● H C: 36.11
7 Crema de calabacines/Parrillada de calabacín/Gazpacho (a elegir) Escalope de ternera empanado Ensalada mixta Fruta Pan y agua  Kcal: 647 ● Prot: 30.64 ● Lip: 24.92 ● H C: 49.55	8 Arroz con verduras Merluza a la vasca Patatas a lo provenzal Fruta/yogur Pan y agua  Kcal: 908 ● Prot: 33.06 ● Lip: 41.35 ● H C: 75.7	9 Judías pintas estofadas Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua  Kcal: 684 ● Prot: 22.26 ● Lip: 27.05 ● H C: 63.28	10 Espirales con atún y tomate Lomo asado en su jugo Salteado de verduras mediterráneo Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua  Kcal: 757 ● Prot: 38.14 ● Lip: 30.5 ● H C: 56.31	11 Ensalada de garbanzos Croquetas con jamón Pisto manchego Fruta Pan y agua  Kcal: 849 ● Prot: 27.4 ● Lip: 36.81 ● H C: 74.34
14 Lentejas a la antigua Fletán a la molinera Ensalada de tomate Fruta Pan y agua  Kcal: 762 ● Prot: 37.24 ● Lip: 27.95 ● H C: 66.12	15 Espinacas a la crema Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas a la campesina Fruta Pan y agua  Kcal: 693 ● Prot: 37.9 ● Lip: 33.79 ● H C: 36.56	16 Ensalada campera Filete de pollo a la plancha Calabacines en fritura Fruta/yogur Pan y agua  Kcal: 845 ● Prot: 55.99 ● Lip: 36.79 ● H C: 47.4	17 Judías verdes rehogadas Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada mixta y patatas dado Fruta Pan y agua  Kcal: 822 ● Prot: 18.36 ● Lip: 50.19 ● H C: 47.69	18 Fideuá de verduras Salmón a la bilbaína Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua  Kcal: 788 ● Prot: 25.84 ● Lip: 40.41 ● H C: 55.24
21 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas.../Gazpacho (a elegir) Pizza Cuatro estaciones Ensalada mixta y patatas fritas Fruta Pan y agua  Kcal: 927 ● Prot: 27.21 ● Lip: 48.68 ● H C: 68.38	22 Arroz con tomate Pollo Cordon bleu Ensalada de lechuga Fruta, refrescos Pan y agua  Kcal: 958 ● Prot: 36.77 ● Lip: 36.64 ● H C: 93.84	23 Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta Pan y agua  Kcal: 630 ● Prot: 23.8 ● Lip: 26.55 ● H C: 49	24 Macarrones a la italiana (con pasta de cultivo ecológico) Merluza a la gaditana Verduras salteadas Fruta Pan y agua  Kcal: 828 ● Prot: 31.46 ● Lip: 35.36 ● H C: 71.69	25 Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha Patatas dado Fruta/gelatina Pan y agua  Kcal: 847 ● Prot: 31.64 ● Lip: 47.75 ● H C: 45.38
28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO	30 NO LECTIVO		





**FIN DE CURSO:** • Ed. Infantil (1er ciclo) > 30 de julio  
 • Ed. Infantil (2º ciclo) y 1º, 2º y 3º Ed. Primaria > 22 de junio • 4º, 5º y 6º Ed. Primaria > 24 de junio • 1º y 2º ESO > 25 de junio • 3º y 4º ESO y 1er Curso de FP Grado Superior > 23 de junio • FP Grado Medio y 2º curso FP Grado Superior > 25 de junio • Bachillerato > Según calendario EvAU

## 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.

