



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2021 | GSD Vallecas - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 27/07/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 Sopa de picadillo Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta/Helado Pan y agua Kcal: 724 ● Prot: 20.41 ● Lip: 30.87 ● H C: 64.61	7 Crema de calabacines/Tempura de verduras/Gazpacho (a elegir) Albóndigas de la abuela con patatas dado Fruta Pan y agua Kcal: 819 ● Prot: 21.28 ● Lip: 41.46 ● H C: 64.77	8 Tallarines a la italiana Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina Pan y agua Kcal: 769 ● Prot: 34.97 ● Lip: 33.11 ● H C: 58.41	9 Potaje de garbanzos estofados Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua Kcal: 657 ● Prot: 18.13 ● Lip: 25.22 ● H C: 62.72	10 Ensaladilla rusa Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua Kcal: 788 ● Prot: 41.25 ● Lip: 43.87 ● H C: 29.74
13 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua Kcal: 666 ● Prot: 28.96 ● Lip: 28.22 ● H C: 48.85	14 Ensalada de ave Merluza a la madrileña Patatas a la campesina Fruta Pan y agua Kcal: 811 ● Prot: 40.08 ● Lip: 42.72 ● H C: 43.35	15 Arroz tres delicias Lomo asado en su jugo Salteado de verduras mediterráneo Fruta/yogur Pan y agua Kcal: 876 ● Prot: 38.47 ● Lip: 39.73 ● H C: 63.65	16 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	17 Ensalada de verano Ragout de pollo Ensalada de lechuga Fruta/Helado Pan y agua Kcal: 752 ● Prot: 51.7 ● Lip: 28.75 ● H C: 46.12
20 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta y patatas dado Fruta Pan y agua Kcal: 888 ● Prot: 29.73 ● Lip: 53.2 ● H C: 46.55	21 Ensalada campera Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta/Helado Pan y agua Kcal: 776 ● Prot: 29.97 ● Lip: 36.87 ● H C: 57	22 Espaguetis a la carbonara Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua Kcal: 732 ● Prot: 54.31 ● Lip: 22.39 ● H C: 53.42	23 Judías blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta Pan y agua Kcal: 643 ● Prot: 20.31 ● Lip: 24.67 ● H C: 58.86	24 Arroz con verduras Atún con tomate Patatas panaderas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua Kcal: 866 ● Prot: 28.93 ● Lip: 38.15 ● H C: 76.45
27 Patatas a la marinera Solomillo de cerdo a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua Kcal: 781 ● Prot: 37.33 ● Lip: 31.7 ● H C: 62.63	28 Lentejas campesinas Pollo en pepitoria Arroz Pilaw Fruta Pan y agua Kcal: 863 ● Prot: 62.76 ● Lip: 24.5 ● H C: 74.3	29 Espinacas a la crema Merluza en salsa Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal: 851 ● Prot: 33.93 ● Lip: 43.92 ● H C: 55.84	30 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	





DÍAS INICIO DE CURSO: 3>EI N.1,2;

6>EI N.3,4,5; 7>ESO y GSD EE N.3,4,5/Primaria;

8>Bach/FP G.Sup; 9>FP G.Med.



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.

