



# ¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2021 | GSD Vallecas - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 14/10/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua  Kcal: 845 ● Prot: 32.15 ● Lip: 44.21 ● H C: 53.7	3 Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa con queso Ensalada de tomate Fruta Pan y agua  Kcal: 693 ● Prot: 26.75 ● Lip: 31.89 ● H C: 49.22	4 Fideuá mixta Bocados de atún con salsa de tomate Salteado de verduras mediterráneo Fruta Pan y agua  Kcal: 734 ● Prot: 31.53 ● Lip: 27.92 ● H C: 62.94	5 Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas panaderas Fruta Pan y agua  Kcal: 837 ● Prot: 35.9 ● Lip: 48.61 ● H C: 42.11
8 Patatas con costillas Medallón empanado de merluza y surimi Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua  Kcal: 748 ● Prot: 30.12 ● Lip: 30.75 ● H C: 63.83	9 <b>NO LECTIVO</b>	10 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta Pan y agua  Kcal: 696 ● Prot: 37.15 ● Lip: 26.88 ● H C: 48.62	11 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta Pan y agua  Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	12 Tallarines tres delicias Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta/gelatina Pan y agua  Kcal: 763 ● Prot: 29.36 ● Lip: 34.7 ● H C: 56.05
15 Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua  Kcal: 598 ● Prot: 29.85 ● Lip: 31.65 ● H C: 22.81	16 Sopa de verdura con conchitas Muslitos de pollo a la crema Patatas a la campesina Fruta Pan y agua  Kcal: 778 ● Prot: 39.52 ● Lip: 36.37 ● H C: 50.56	17 Arroz a la griega Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua  Kcal: 896 ● Prot: 31.48 ● Lip: 38.85 ● H C: 79.74	18 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua  Kcal: 667 ● Prot: 20.08 ● Lip: 25.68 ● H C: 62.9	19 Crema de calabacines/Tempura de verduras (a elegir) Canelones de atún Ensalada mixta Fruta Pan y agua  Kcal: 718 ● Prot: 16.94 ● Lip: 30.58 ● H C: 68.59
22 Lentejas de la abuela Merluza a la romana Verduras salteadas Fruta Pan y agua  Kcal: 740 ● Prot: 39.43 ● Lip: 27.14 ● H C: 58.57	23 Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Lomo asado en su jugo Ensalada mixta Fruta Pan y agua  Kcal: 782 ● Prot: 35.9 ● Lip: 34.82 ● H C: 57.54	24 Coliflor rehogada Ragout de pollo Patatas dado Fruta/yogur Pan y agua  Kcal: 734 ● Prot: 49.45 ● Lip: 29.03 ● H C: 40.36	25 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta Pan y agua  Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	26 Patatas guisadas con magro Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua  Kcal: 643 ● Prot: 25.63 ● Lip: 32.05 ● H C: 38.7
29 Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado  Fruta Pan y agua  Kcal: 767 ● Prot: 21.49 ● Lip: 37.75 ● H C: 59.4	30 Espirales con tomate Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta Pan y agua  Kcal: 648 ● Prot: 29.76 ● Lip: 23.82 ● H C: 52.96			





## 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.

