



¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2023 | GSD Vallecas - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 20/01/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Tallarines tres delicias Merluza con tomate Salteado de verduras mediterráneo Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua Kcal: 818 ● Prot: 35.64 ● Lip: 35.82 ● H C: 60.92	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	Patatas a la marinera Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 606 ● Prot: 38.46 ● Lip: 21.86 ● H C: 41.61
6	7	8	9	10
Coliflor rehogada Cinta de lomo a la plancha Garbanzos salteados Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 650 ● Prot: 38.77 ● Lip: 27.45 ● H C: 33.04	Espirales a la napolitana Salmón a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 734 ● Prot: 32.95 ● Lip: 28.18 ● H C: 61.44	Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 802 ● Prot: 57.83 ● Lip: 28.21 ● H C: 52.34	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 695 ● Prot: 15.38 ● Lip: 32.94 ● H C: 57.56	Judías pintas estofadas Fletán con salsa Colbert Patatas a lo pobre Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 853 ● Prot: 39.32 ● Lip: 40.16 ● H C: 59.73
13	14	15	16	17
Paella Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 718 ● Prot: 24.35 ● Lip: 29.9 ● H C: 62.1	Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 645 ● Prot: 36.59 ● Lip: 24.03 ● H C: 45.47	Crema de zanahorias Merluza a la romana Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 660 ● Prot: 26.13 ● Lip: 28.83 ● H C: 49.7	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	Fideuá de verduras Chuleta de Sajonia a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 752 ● Prot: 34.33 ● Lip: 33.43 ● H C: 52.07
20	21	22	23	24
Sopa de ave con letras Taqitos de atún con salsa de tomate Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 739 ● Prot: 27.04 ● Lip: 32.43 ● H C: 58.41	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 621 ● Prot: 16.11 ● Lip: 22.98 ● H C: 61.57	Arroz tres delicias Merluza a la molinera Asadillo de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 885 ● Prot: 32.77 ● Lip: 37.94 ● H C: 76.67	Crema de brócoli/Brócoli rehogado (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 764 ● Prot: 24.78 ● Lip: 37.6 ● H C: 56.44	NO LECTIVO
27	28			
NO LECTIVO	Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 625 ● Prot: 24.03 ● Lip: 26.46 ● H C: 47.8			





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.

