¿Qué comemos hoy?

GSD educación

DICIEMBRE 2023 | GSD Vallecas - MENÚ SIN LECHE - Actualizado: 23/11/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Judías verdes rehogadas Filete de pavo braseado asado en salsa Garbanzos salteados Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua
4 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la gaditana Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua	**5** Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada mixta con brotes (sin queso) Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	**6** NO LECTIVO	**7** NO LECTIVO	**8** NO LECTIVO
11 Espaguetis con tomate Salmón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	**12** Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	**13** Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	**14** Sopa de cocido Cocido completo (con morcilla de Burgos sin lácteos) Fruta de temporada Pan y agua	**15** Arroz tres delicias Gallo a la madrileña Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua
18 Crema de champiñones Filete de ternera a la plancha Ensalada mixta con pasta integral Fruta de temporada Pan y agua	**19** Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la romana Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua	**20** Patatas a la marinera Chuleta de cerdo asada Calabacines en fritura (sin lácteos) Fruta de temporada/yogur de soja Pan y agua	**21** Pizza de verduras y atún (sin lácteos) Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta y Roscón de Reyes (sin alérgenos). Refrescos Pan y agua	**22** **El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil**
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.

Menú especial sin leche

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que contengan **leche y derivados** en su composición por otros que no lo contengan.

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.
- 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.

GSD educación