



# ¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2023 | GSD Vallecas - MENÚ SIN LEGUMBRES - Actualizado: 27/11/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Champiñón salteado con jamón serrano Filete de pavo braseado asado en salsa Arroz Pilaw Fruta de temporada/yogur Pan y agua
4 Coliflor rehogada Merluza a la gaditana Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua	5 Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	8 NO LECTIVO
11 Espaguetis a la carbonara Boquerones en tempura Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	12 Pastel de verduras Tortilla francesa Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	13 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	14 Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos)  Fruta de temporada Pan y agua	15 Arroz tres delicias (sin guisantes) Gallo a la madrileña Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur 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 Coliflor rehogada Merluza a la romana Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua	20 Patatas a la marinera (sin guisantes) Chuleta de cerdo asada Calabacines en fritura Fruta de temporada/yogur Pan y agua	21 Pizza de verduras y atún 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



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.





## Menú especial sin legumbres

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que sean o contengan **legumbres** 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.

