



# ¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2022 | GSD Vallecas - MENÚ SIN PESCADO - Actualizado: 28/09/2022

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES  | VIERNES   |
|--|---|--|---|---|
| <p>3</p> <p>Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir)<br/>Albóndigas caseras con patatas dado</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> | <p>4</p> <p>Tallarines a la italiana<br/>Corazones de alcachofa con jamón serrano<br/>Ensalada mixta<br/>Fruta de temporada/gelatina<br/>Pan y agua</p>               | <p>5</p> <p>Alubias pintas estofadas<br/>Filete de pavo braseado asado en salsa<br/>Calabacines en fritura (sin pescado)<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> | <p>6</p> <p>Arroz a la milanesa<br/>Huevos revueltos con jamón y tomate<br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> | <p>7</p> <p>Judías verdes rehogadas<br/>Chuleta de Sajonia a la plancha<br/>Patatas a la campesina<br/>Fruta de temporada/yogur<br/>Pan y agua</p>                  |
| <p>10</p> <p>Paella (sin calamar)<br/>Tortilla francesa<br/>Ensalada mixta<br/>Fruta de temporada/yogur<br/>Pan y agua</p>                         | <p>11</p> <p>Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico)<br/>Coliflor rehogada<br/>Ensalada de tomate y queso<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> | <p>12</p> <p>NO LECTIVO</p>  | <p>13</p> <p>Espirales a la napolitana<br/>Croquetas con jamón<br/>Parrillada de calabacín<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p>      | <p>14</p> <p>Sopa de cocido<br/>Cocido completo</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p>  |
| <p>17</p> <p>Judías verdes con tomate<br/>Chuleta de cerdo a la plancha<br/>Patatas codorniz<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p>             | <p>18</p> <p>Arroz tres delicias<br/>Escalope de ternera empanado<br/>Ensalada mixta<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p>  | <p>19</p> <p>Sopa de picadillo<br/>Tortilla de patata<br/>Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga<br/>Fruta de temporada/yogur<br/>Pan y agua</p>              | <p>20</p> <p>Alubias blancas con verduras y huevo<br/>Filete de pollo asado<br/>Patatas dado<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p>    | <p>21</p> <p>Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir)<br/>Albóndigas caseras<br/>Ensalada de tomate<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> |
| <p>24</p> <p>Lentejas a la antigua<br/>Cinta de lomo a la plancha<br/>Patatas a lo pobre<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p>                 | <p>25</p> <p>Brócoli rehogado<br/>Delicias de jamón y queso<br/>Ensalada de tomate y maíz<br/>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p>                                   | <p>26</p> <p>Espaguetis con tomate<br/>Tortilla francesa<br/>Verduras salteadas<br/>Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar<br/>Pan y agua</p>     | <p>27</p> <p>Sopa de cocido<br/>Cocido completo</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p>  | <p>28</p> <p>Patatas guisadas (sin pescado)<br/>Filete de pollo a la plancha<br/>Tempura de verduras<br/>Fruta de temporada/yogur<br/>Pan y agua</p>                |
| <p>31</p> <p>NO LECTIVO</p>  |   |  |   |   |





## Menú especial sin pescado

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

