



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2024 | GSD Vallecas - MENÚ SIN PESCADO - Actualizado: 18/07/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
9	10	11	12	13
Paella (sin calamar) Filete de pavo a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Ensalada de verano (sin palitos de cangrejo) Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	Arroz con tomate Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado Pan y agua	Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	Ensalada de ave Lomo asado en su jugo Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas / Gazpacho Tortilla francesa Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	Ensalada campera (sin atún) Cinta de lomo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Espaguetis a la carbonara Filete de ternera asado Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	Judías blancas estofadas Pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	Arroz con verduras Hamburguesa de kale y quinoa Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua
23	24	25	26	27
Lentejas campesinas Tortilla de patata Ensalada mixta con brotes y queso (sin canónigos) Fruta de temporada Pan y agua	Ensaladilla rusa (sin atún) Solomillo de cerdo a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Filete de pavo asado Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	Espinacas a la crema Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua
30				
Tallarines con tomate Corazones de alcachofa con jamón serrano Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua				



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





## 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.

