



¿Qué comemos hoy?



ENERO 2021 | GSD Las Suertes - MENÚ 7 (nivel 2) - Actualizado: 18/01/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 NO LECTIVO
4 Puré de verdura con pollo Merluza a la gaditana Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	5 Puré de verdura con ternera Cinta de lomo a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	8 NO LECTIVO
11 NO LECTIVO	12 NO LECTIVO	13 NO LECTIVO	14 NO LECTIVO	15 NO LECTIVO
18 NO LECTIVO	19 NO LECTIVO	20 Puré de verdura con pescado Tortilla francesa con queso Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas	21 Puré de verdura con ternera y garbanzos Caprichos de calamar Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	22 Puré de verdura con huevo y pollo Hamburguesa a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan
25 Puré de verdura con pollo Fletán empanado Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	26 Puré de verdura con ternera Tortilla francesa Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	27 Puré de verdura con pescado Cinta de lomo a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas	28 Puré de verdura con ternera y lentejas Merluza a la gaditana Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	29 Puré de verdura con huevo y pollo Rotí de pavo asado Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan





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.

