



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2022 | GSD Alcalá - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 24/03/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales a la boloñesa Merluza a la romana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate/fruta
4 Puré de judías verdes Cinta de lomo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con paté/fruta y zumo natural	5 Arroz tres delicias* Salmón empanado Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Merienda: fruta y sandwich de queso	6 Crema de alcachofas* Ragout de pollo al ajillo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	7 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur y galletas/fruta	8 Macarrones a la napolitana Merluza a la bilbaína Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo
11 Arroz con tomate Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york/fruta y zumo natural	12 Judías blancas estofadas Fletán a la molinera Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: fruta y magdalena/pavo/jamón york	13 NO LECTIVO	14 NO LECTIVO	15 NO LECTIVO
18 NO LECTIVO	19 Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa con queso Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y pan con jamón york	20 Crema de coliflor* Ragout de pollo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano/fruta y zumo natural	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con chocolatina/fruta	22 Paella* Salmón a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: fruta y galletas
25 Puré de judías verdes Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: sandwich de pavo/fruta y zumo natural	26 Patatas guisadas con pescado* Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: fruta y pan con queso	27 Espirales con tomate Cinta de lomo asada Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	28 Alubias blancas con verduras y huevo Merluza a la romana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y yogur	29 Crema de zanahorias* Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche chocolateada y galletas/fruta





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.

