



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2022 | GSD Alcalá - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 24/05/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y yogur	2 Alubias blancas con verduras y huevo Ragout de pollo al ajillo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	3 Sopa de ave con letras Salmón a la molinera Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: sandwich de pavo/fruta y zumo natural
6 Crema de calabacines* Escalope de ternera empanado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con salami/fruta y zumo natural	7 Arroz con pollo Merluza a la vasca* Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: fruta y magdalena/pavo/jamón york	8 Puré de judías pintas Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural	9 Espirales con tomate Lomo asado en su jugo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	10 Potaje de garbanzos estofados Mini croquetas Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate/fruta
13 Lentejas a la antigua Fletán a la molinera Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con paté/fruta y zumo natural	14 Crema de espinacas* Cinta de lomo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur y galletas/fruta	15 Ensalada campera* Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	16 Judías verdes rehogadas Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	17 Fideuá de verduras y pollo Salmón a la bilbaína Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y sandwich de queso
20 Crema Solferino* Cinta de lomo asada Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Merienda: pan con pavo/fruta y zumo natural	21 Espirales a la napolitana Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y magdalena/pavo/jamón york	22 Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york/fruta y zumo natural	23 Arroz con tomate Filete de pavo braseado a la plancha Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: sandwich de mortadela/fruta y zumo natural	24 Crema de zanahorias* Albóndigas de pollo con verduras Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y yogur
27 Ensalada campera* Anillas de calamar Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y galletas	28 Sopa de picadillo Cinta de Sajonia a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con chocolatina/fruta	29 Puré de judías pintas Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso/fruta y zumo natural	30 Arroz tres delicias Fletán empanado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano/fruta y zumo natural	





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.

