



# ¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2022 | GSD Alcalá - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 22/11/2022

| LUNES                                                                                                                                                                     | MARTES                                                                                                                                                                                                           | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                               | JUEVES                                                                                                                                                                         | VIERNES                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                         | <b>1</b><br>Sopa de picadillo<br>Merluza a la bilbaína<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural        | <b>2</b><br>Puré de judías verdes<br>Lacón de pavo con demi-glace<br><br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural |
| <b>5</b><br><br>NO LECTIVO                                                                                                                                                | <b>6</b><br><br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                                       | <b>7</b><br><br>NO LECTIVO                                                                                                                                                              | <b>8</b><br><br>NO LECTIVO                                                                                                                                                     | <b>9</b><br>Arroz con tomate<br>Tortilla francesa<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural                                         |
| <b>12</b><br>Patatas guisadas con pescado*<br>Cinta de lomo asada<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> fruta con yogur natural                 | <b>13</b><br>Macarrones con tomate<br>Salmón a la plancha<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural                                               | <b>14</b><br>Crema de guisantes*<br>Filete de pollo empanado<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao | <b>15</b><br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con queso, fruta o zumo natural                             | <b>16</b><br>Arroz tres delicias*<br>Merluza a la madrileña<br><br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural                         |
| <b>19</b><br>Crema de champiñones*<br>Hamburguesa a la plancha<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con pavo y queso, fruta o zumo natural | <b>20</b><br>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Merluza a la romana<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural | <b>21</b><br>Arroz con tomate<br>Filete de pollo a la plancha<br><br>Fruta y Tronco de Navidad<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta   | <b>22</b><br>Crema de zanahorias*<br>Mini croquetas<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>FIN DE LA JORNADA</b>                                                    | <b>23</b><br>Sopa de ave con estrellitas<br>Merluza a la gaditana<br><br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con chocolatina, fruta o zumo natural            |
| <b>26</b><br><br>NO LECTIVO                                                                                                                                               | <b>27</b><br>Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico)<br>Tortilla francesa con jamón york<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con queso, fruta o zumo natural   | <b>28</b><br>Potaje de garbanzos<br>Fletán a la molinera<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> fruta con yogur natural                                        | <b>29</b><br>Crema de calabacines*<br>Ragout de pollo al ajillo<br><br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural | <b>30</b><br>Arroz con tomate<br>Merluza a la plancha<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o 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.

