



¿Qué comemos hoy?



MAYO 2023 | GSD Alcalá - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 21/04/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 Fideuá de verduras y pollo Delicias de jamón y queso Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural	4 Puré de judías pintas Merluza a la romana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	5 Sopa de ave con estrellitas Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural
8 Macarrones a la boloñesa Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	9 Alubias blancas con chorizo/Puré de alubias blancas Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar o fruta	10 Ensalada campera* Escalope de ternera empanado Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	11 Potaje de garbanzos estofados Solomillo de cerdo a las finas hierbas Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	12 Crema de calabaza* Ragout de pollo al ajillo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta
15 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Gallo a la marinera* Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	16 Arroz con tomate Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	17 Sopa de picadillo Ragout de pollo a la crema Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural	18 Puré de judías pintas Salmón a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	19 Ensalada campera* Albóndigas caseras Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural
22 Ensalada de pasta Fletán empanado Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	23 Judías verdes con jamón Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	24 Crema de zanahorias* Albóndigas a la antigua con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	25 Potaje de garbanzos estofados Cinta de lomo al ajillo al horno Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	26 Arroz tres delicias* Merluza a la gaditana Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Merienda: pan con chocolatina, fruta o zumo natural
29 Lentejas campesinas Cinta de Sajonia a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural	30 Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	31 Sopa de ave con fideos Gallo a la madrileña Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: 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.

