



# ¿Qué comemos hoy?



ENERO 2021 | GSD Las Suertes - MENÚ 8 (nivel 3) - Actualizado: 18/01/2021

| LUNES   | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|---|---|---|--|--|
|   |   |   |  | 1<br>NO LECTIVO  |
| 4<br>Lentejas estofadas<br>Merluza a la gaditana<br><br>Fruta<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con pavo y queso/fruta y zumo natural | 5<br>Arroz con pollo<br>Cinta de lomo a la plancha<br><br>Fruta/yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con chocolatina/fruta | 6<br>NO LECTIVO   | 7<br>NO LECTIVO  | 8<br>NO LECTIVO  |
| 11<br>NO LECTIVO  | 12<br>NO LECTIVO  | 13<br>NO LECTIVO  | 14<br>NO LECTIVO   | 15<br>NO LECTIVO   |
| 18<br>NO LECTIVO  | 19<br>NO LECTIVO  | 20<br>Tallarines con tomate<br>Tortilla francesa con queso<br><br>Fruta<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural | 21<br>Sopa de cocido<br>Cocido completo<br><br>Fruta<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> fruta y pan con pavo                        | 22<br>Crema de alcachofas*<br>Hamburguesa a la plancha<br><br>Fruta<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con crema de chocolate/fruta |
| 25<br>Puré de judías verdes<br>Fletán empanado<br><br>Fruta<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con salchichón/fruta y zumo natural     | 26<br>Fideuá mixta*<br>Tortilla francesa<br><br>Fruta<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> fruta y sandwich de queso                 | 27<br>Crema de espinacas*<br>Cinta de lomo a la plancha<br><br>Fruta<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> fruta y pan con pavo                                   | 28<br>Potaje de garbanzos estofados<br>Merluza a la gaditana<br><br>Fruta<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> yogur y galletas/fruta | 29<br>Sopa de picadillo<br>Rotí de pavo asado<br><br>Fruta/yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con paté/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.

