¿Qué comemos hoy?

GSD educación

FEBRERO 2021 | GSD Las Suertes - MENÚ 8 (nivel 3) - Actualizado: 15/01/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz con pollo Merluza a la romana Fruta/yogur Pan y agua **Merienda:** fruta y magdalena	**2** Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Fruta Pan y agua **Merienda:** pan con pavo/fruta y zumo natural	**3** Tallarines tres delicias* Fletán con tomate Fruta Pan y agua **Merienda:** sandwich de mortadela/fruta y zumo natural	**4** Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua **Merienda:** pan con jamón york/fruta y zumo natural	**5** Patatas guisadas con pescado* Hamburguesa a la plancha Fruta Pan y agua **Merienda:** fruta y yogur
8 Crema de coliflor* Huevos revueltos con jamón y tomate Fruta Pan y agua **Merienda:** pan con pavo y queso/fruta y zumo natural	**9** Espirales a la napolitana Salmón a la plancha Fruta Pan y agua **Merienda:** fruta y pan con jamón york	**10** Crema de guisantes* Pollo al ajillo Fruta Pan y agua **Merienda:** pan con jamón serrano/fruta y zumo natural	**11** Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Fruta Pan y agua **Merienda:** pan con chocolatina/fruta	**12** Puré de judías pintas Fletán a la molinera Fruta Pan y agua **Merienda:** fruta y galletas
15 Paella* Tortilla francesa con queso Fruta Pan y agua **Merienda:** sandwich de pavo/fruta y zumo natural	**16** Lentejas campesinas Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta Pan y agua **Merienda:** pan con salchichón/fruta y zumo natural	**17** Crema de zanahorias* Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta Pan y agua **Merienda:** leche chocolateada y galletas/fruta	**18** Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua **Merienda:** fruta y yogur	**19** NO LECTIVO
22 NO LECTIVO	**23** Crema de brócoli* Albóndigas a la antigua con patatas dado Fruta Pan y agua **Merienda:** fruta y magdalena	**24** Potaje de garbanzos Tortilla de patata Fruta Pan y agua **Merienda:** fruta y pan con pavo	**25** Patatas guisadas con magro Fletán a la molinera Fruta Pan y agua **Merienda:** sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural	**26** Espaguetis a la carbonara Filete de pollo a la plancha Fruta Pan y agua **Merienda:** pan con crema de chocolate/fruta

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.

En cada menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada.

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.