



¿Qué comemos hoy?



MAYO 2022 | GSD Las Suertes - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 22/04/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
NO LECTIVO	Lentejas de la abuela Delicias de jamón y queso Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	Fideuá de verduras y pollo Filete de pavo braseado con demi-glace Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: fruta y magdalena/pavo/jamón york	Puré de judías pintas Fletán a la molinera Fruta de temporada Pan y agua Merienda: sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural	Sopa de ave con estrellitas Cinta de Sajonia a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate/fruta
9	10	11	12	13
Ensalada campera* Escalope de ternera empanado Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur y galletas/fruta	Macarrones a la boloñesa Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	Potaje de garbanzos estofados Solomillo de cerdo a las finas hierbas Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y sandwich de queso	Crema de calabaza* Ragout de pollo al ajillo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con paté/fruta y zumo natural
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	Ensalada campera* Salchichas Frankfurt Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: fruta y magdalena/pavo/jamón york	Sopa de picadillo Ragout de pollo a la crema Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york/fruta y zumo natural	Puré de judías pintas Salmón a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: sandwich de mortadela/fruta y zumo natural	Ensalada de pasta Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo/fruta y zumo natural
23	24	25	26	27
Crema de zanahorias* Albóndigas a la antigua con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano/fruta y zumo natural	Arroz con pollo Tortilla francesa con queso Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: fruta y pan con jamón york	Judías verdes con patatas cocidas Merluza a la bilbaína Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso/fruta y zumo natural	Potaje de garbanzos estofados Cinta de lomo al ajillo al horno Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y galletas	Macarrones con tomate Filete de pavo braseado a la plancha Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Merienda: pan con chocolatina/fruta
30	31			
Ensalada alemana de patata* Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche chocolateada y galletas/fruta	Lentejas campesinas Cinta de Sajonia a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y pan con queso			





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.

