



¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2022 | MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 24/10/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 NO LECTIVO	2 Arroz con pollo Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	3 Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa con queso Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	4 Crema de alcachofas* Ragout de pollo al chilindrón Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao
7 Patatas guisadas con magro Merluza a la madrileña Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	8 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	9 NO LECTIVO	10 Espirales tres delicias* Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar / fruta	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta
14 Puré de judías verdes Cinta de Sajonia a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	15 Arroz con tomate Fletán a la molinera Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	16 Sopa de picadillo Ragout de pollo a la crema Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	17 Puré de judías blancas Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	18 Crema de calabacines* Albóndigas caseras Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural
21 Lentejas de la abuela Merluza a la romana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	22 Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	23 Crema de coliflor* Ragout de pollo Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con chocolatina, fruta o zumo natural.	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	25 Patatas guisadas con pescado* Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta
28 Espirales con tomate Salmón a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	29 Puré de alubias pintas Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	30 Crema de calabaza* Albóndigas de pollo con verduras Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao y galletas con o sin azúcar / fruta		





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.

