



# ¿Qué comemos hoy?



**JULIO 2023** | GSD Las Suertes - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 08/06/2023

| LUNES                                                                                                                                                                                                                    | MARTES                                                                                                                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                          | JUEVES                                                                                                                                                                                                | VIERNES                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>3</b></p> <p>Arroz con tomate<br/>Merluza a la gaditana</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural</p>                                                    | <p><b>4</b></p> <p>Sopa de ave con fideos<br/>Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>             | <p><b>5</b></p> <p>Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico)<br/>Pollo Cordon bleu</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao</p> | <p><b>6</b></p> <p>Judías verdes rehogadas<br/>Salmón a la plancha</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural</p>          | <p><b>7</b></p> <p>Ensalada de pasta<br/>Cinta de lomo asada</p> <p>Fruta de temporada/yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural</p>       |
| <p><b>10</b></p> <p>Crema de zanahorias*<br/>Albóndigas caseras con patatas dado</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta</p>                   | <p><b>11</b></p> <p>Macarrones a la napolitana<br/>Gallo a la molinera</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>      | <p><b>12</b></p> <p>Ensalada alemana de patata*<br/>Ragout de pollo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta</p>                         | <p><b>13</b></p> <p>Crema de coliflor*<br/>Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural</p>                                 | <p><b>14</b></p> <p>Arroz con pollo<br/>Solomillo de cerdo a las finas hierbas</p> <p>Fruta de temporada/Helado<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con queso, fruta o zumo natural</p> |
| <p><b>17</b></p> <p>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico)<br/>Tortilla francesa con jamón york</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural</p> | <p><b>18</b></p> <p>Paella*<br/>Fletán empanado</p> <p>Fruta de temporada/Helado<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con queso, fruta o zumo natural</p>                           | <p><b>19</b></p> <p>Ensalada campera*<br/>Cinta de Sajonia a la plancha</p> <p>Fruta de temporada/yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>                                        | <p><b>20</b></p> <p>Judías verdes con jamón<br/>Boquerones en tempura</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao</p> | <p><b>21</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa<br/>Ragout de pollo al chilindrón</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> fruta con yogur natural</p>                    |
| <p><b>24</b></p> <p>Crema de guisantes*<br/>Hamburguesa a la plancha</p> <p>Fruta de temporada/yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>                                 | <p><b>25</b></p> <p>Ensalada campera*<br/>Delicias de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta</p> | <p><b>26</b></p> <p>Crema de calabaza*<br/>Merluza a la gaditana</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural</p>                                         | <p><b>27</b></p> <p>Potaje de garbanzos estofados<br/>Tortilla francesa con jamón york</p> <p>Fruta de temporada<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con chocolatina, fruta o zumo natural</p> | <p><b>28</b></p> <p>Espirales tres delicias*<br/>Fletán a la molinera</p> <p>Fruta de temporada/Helado<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con pavo y queso, fruta o zumo natural</p>   |
| <p><b>31</b></p> <p>Arroz con tomate<br/>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada/gelatina<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> fruta con yogur natural</p>                                                |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                |





## 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.

