



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2022 | GSD Alcalá - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 24/03/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales a la boloñesa Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
4 Judías verdes con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	5 Arroz tres delicias* Atún con pisto Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	6 Crema de alcachofas Pollo al ajillo Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua	7 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	8 NO LECTIVO
11 NO LECTIVO	12 NO LECTIVO	13 NO LECTIVO	14 NO LECTIVO	15 NO LECTIVO
18 NO LECTIVO	19 Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa con queso Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	20 Crema de coliflor/Coliflor gratinada Ragout de pollo Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	22 Paella* Salmón a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua
25 Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	26 Patatas guisadas con pescado Tortilla francesa con jamón york Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	27 Espirales con tomate Cinta de lomo adobada asada Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	28 Alubias blancas con verduras y huevo Merluza a la romana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	29 Crema de zanahorias Filete de pollo a la plancha Patatas panaderas Fruta de temporada Pan y agua





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.

