



¿Qué comemos hoy?



ENERO 2021 | GSD Las Suertes - MENÚ 9 (nivel 4, 5 y 6) - Actualizado: 18/01/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 NO LECTIVO
4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	8 NO LECTIVO
11 NO LECTIVO	12 NO LECTIVO	13 NO LECTIVO	14 NO LECTIVO	15 NO LECTIVO
18 NO LECTIVO	19 NO LECTIVO	20 Tallarines con tomate Tortilla francesa con queso Tempura de verduras Fruta Pan y agua	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua	22 Crema de alcachofas Canelones de atún Ensalada mixta Fruta Pan y agua
25 Judías verdes rehogadas Fletán empanado Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	26 Fideuá mixta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta Pan y agua	27 Espinacas a la crema Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas dado Fruta Pan y agua	28 Potaje de garbanzos estofados Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta Pan y agua	29 Sopa de picadillo Rotí de pavo asado Patatas codorniz Fruta/yogur 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.

