



¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2021 | GSD Las Suertes - MENÚ 9 (nivel 4, 5 y 6) - Actualizado: 14/01/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón Merluza a la romana Ensalada de tomate Fruta/yogur Pan y agua	2 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Calabacines en fritura Fruta Pan y agua	3 Tallarines tres delicias Fletán con tomate Verduras salteadas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua	5 Patatas a la marinera* Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua
8 Coliflor gratinada Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada mixta Fruta Pan y agua	9 Espirales a la napolitana Salmón a la plancha Salteado de verduras mediterráneo Fruta Pan y agua	10 Crema de guisantes Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta Pan y agua	11 Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	12 Judías pintas estofadas Fletán a la molinera Patatas a lo pobre Fruta Pan y agua
15 Paella Tortilla francesa con queso Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	16 Lentejas campesinas Merluza a la gallega con patatas cocidas y tempura de verduras Fruta Pan y agua	17 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas a lo provenzal Fruta Pan y agua	18 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua	19 NO LECTIVO
22 NO LECTIVO	23 Brócoli rehogado Albóndigas a la antigua con patatas dado Fruta Pan y agua	24 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada mixta Fruta Pan y agua	25 Patatas guisadas con magro Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	26 Espaguetis a la carbonara Filete de pavo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta 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.

