



¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2022 | GSD Alcalá - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 21/10/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 NO LECTIVO	2 Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 845 • Prot: 32.15 • Lip: 44.21 • H C: 53.7	3 Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa con queso Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 693 • Prot: 26.75 • Lip: 31.89 • H C: 49.22	4 Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Pollo al chilindrón Arroz Pilaw Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Kcal: 927 • Prot: 36.79 • Lip: 50.71 • H C: 56.64
7 Patatas con costillas Bacalao a la madrileña Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 679 • Prot: 32.16 • Lip: 31.33 • H C: 43.22	8 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 620 • Prot: 24 • Lip: 25.14 • H C: 49.17	9 Crema Solferino Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 705 • Prot: 37.42 • Lip: 25.61 • H C: 54.15	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	11 Tallarines tres delicias Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 762 • Prot: 29.68 • Lip: 34.78 • H C: 56.49
14 Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 598 • Prot: 29.85 • Lip: 31.65 • H C: 22.81	15 Arroz a la griega Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 896 • Prot: 31.48 • Lip: 38.85 • H C: 79.74	16 Sopa de verdura con conchitas Pollo a la crema Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 778 • Prot: 39.52 • Lip: 36.37 • H C: 50.56	17 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 667 • Prot: 20.08 • Lip: 25.68 • H C: 62.9	18 Crema de calabacines/Tempura de verduras (a elegir) Canelones de atún Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 718 • Prot: 16.94 • Lip: 30.58 • H C: 68.59
21 Lentejas de la abuela Merluza a la romana Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 740 • Prot: 39.43 • Lip: 27.14 • H C: 58.57	22 Macarrones con verduras y salsa de tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 636 • Prot: 15.88 • Lip: 26.92 • H C: 57.55	23 Coliflor rehogada Ragout de pollo Patatas codorniz Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 708 • Prot: 49.47 • Lip: 28.27 • H C: 35.88	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	25 Patatas guisadas con pescado Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 625 • Prot: 22.85 • Lip: 31.17 • H C: 39.65
28 Espirales con tomate Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 648 • Prot: 29.76 • Lip: 23.82 • H C: 52.96	29 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 683 • Prot: 20.98 • Lip: 28.3 • H C: 62.84	30 Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Albóndigas de pollo con verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 761 • Prot: 19.43 • Lip: 38.2 • H C: 57.03		





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.

