



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2024 | GSD Alcalá - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 16/05/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir) Escalope de ternera empanado Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua	Espirales con atún y tomate Solomillo de cerdo con salsa de manzana Verduras salteadas Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	Judías pintas estofadas Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	Arroz con verduras Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Ensalada de garbanzos Croquetas con jamón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
Kcal: 710 • Prot: 32.95 • Lip: 26.66 • H C: 58.77	Kcal: 731 • Prot: 35.38 • Lip: 25.71 • H C: 62.77	Kcal: 646 • Prot: 19.68 • Lip: 23.8 • H C: 62.16	Kcal: 660 • Prot: 24.26 • Lip: 22.77 • H C: 63.88	Kcal: 794 • Prot: 25.26 • Lip: 33 • H C: 70
10	11	12	13	14
Lentejas a la antigua Fletán a la molinera Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	Espinacas a la crema Hamburguesa a la plancha Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua	Fideuá de verduras Taqitos de atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	Judías verdes rehogadas Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	Ensalada campera Filete de pollo asado Calabacines en fritura Fruta de temporada/yogur Pan y agua
Kcal: 736 • Prot: 34.09 • Lip: 26.41 • H C: 66.12	Kcal: 781 • Prot: 37.26 • Lip: 43.89 • H C: 36.63	Kcal: 755 • Prot: 21.69 • Lip: 35.92 • H C: 60.99	Kcal: 765 • Prot: 18 • Lip: 44.3 • H C: 46.67	Kcal: 832 • Prot: 55.77 • Lip: 36.86 • H C: 44.84
17	18	19	20	21
Ensaladilla rusa Bacalao a la romana Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	Paella Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	Guisantes con jamón Tortilla francesa Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	Pizza Cuatro estaciones Filete de pavo braseado a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada/Helado Pan y agua	Espirales a la napolitana Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta de temporada, refrescos Pan y agua
Kcal: 860 • Prot: 32.33 • Lip: 51.37 • H C: 39.19	Kcal: 927 • Prot: 38.16 • Lip: 48.92 • H C: 57.12	Kcal: 711 • Prot: 18.98 • Lip: 33.7 • H C: 55	Kcal: 819 • Prot: 40.79 • Lip: 39.91 • H C: 46.29	Kcal: 860 • Prot: 18.39 • Lip: 36.97 • H C: 88.22
24	25	26	27	28
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO





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.

