



¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2021 | GSD Las Suertes - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 11/01/2021

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|--|
| <p>1</p> <p>Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón Bacalao a la romana Ensalada de tomate Fruta/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 815 • Prot: 34.17 • Lip: 32.48 • H C: 68.03</p> | <p>2</p> <p>Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Calabacines en fritura Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal: 719 • Prot: 20.97 • Lip: 29.58 • H C: 65.8</p> | <p>3</p> <p>Tallarines tres delicias Fletán con tomate Verduras salteadas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua</p> <p>Kcal: 875 • Prot: 36.26 • Lip: 39.16 • H C: 67.08</p> | <p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37</p> | <p>5</p> <p>Patatas a la marinera Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal: 725 • Prot: 36.14 • Lip: 36.06 • H C: 41.68</p> |
| <p>8</p> <p>Coliflor gratinada Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada mixta Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal: 634 • Prot: 23.4 • Lip: 37.12 • H C: 26.49</p> | <p>9</p> <p>Espirales a la napolitana Salmón a la plancha Salteado de verduras mediterráneo Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal: 677 • Prot: 32.33 • Lip: 24.84 • H C: 55.28</p> | <p>10</p> <p>Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal: 802 • Prot: 57.83 • Lip: 28.21 • H C: 52.34</p> | <p>11</p> <p>Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 762 • Prot: 32.91 • Lip: 33.3 • H C: 55.72</p> | <p>12</p> <p>Judías pintas estofadas Fletán con salsa Colbert Patatas a lo pobre Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal: 853 • Prot: 39.32 • Lip: 40.16 • H C: 59.73</p> |
| <p>15</p> <p>Paella Tortilla francesa con queso Ensalada de tomate Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal: 789 • Prot: 29.31 • Lip: 34.98 • H C: 63.35</p> | <p>16</p> <p>Lentejas campesinas Merluza a la gallega con patatas cocidas y tempura de verduras</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal: 725 • Prot: 29.11 • Lip: 26.78 • H C: 67.17</p> | <p>17</p> <p>Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas a lo provenzal Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal: 813 • Prot: 32.97 • Lip: 47.15 • H C: 39.47</p> | <p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37</p> | <p>19</p> <p>NO LECTIVO</p> |
| <p>22</p> <p>NO LECTIVO</p> | <p>23</p> <p>Crema de brócoli/Brócoli rehogado (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal: 764 • Prot: 24.78 • Lip: 37.6 • H C: 56.44</p> | <p>24</p> <p>Potaje de garbanzos Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada mixta Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal: 621 • Prot: 16.11 • Lip: 22.98 • H C: 61.57</p> | <p>25</p> <p>Patatas guisadas con magro Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal: 725 • Prot: 34.05 • Lip: 27.83 • H C: 61.55</p> | <p>26</p> <p>Espaguetis a la carbonara Filete de pavo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal: 641 • Prot: 41.15 • Lip: 18.05 • H C: 53.42</p> |





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.

