



# ¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2021 | GSD Las Suertes - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 20/09/2021

| LUNES                                                                                                                                                                                                 | MARTES                                                                                                                                                                                | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                | JUEVES                                                                                                                                                                                                  | VIERNES                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                         | <p><b>1</b></p> <p>Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico)<br/>Bacalao a la plancha con salsa de yogur<br/>Verduras salteadas<br/>Fruta<br/>Pan y agua</p> <p>Kcal: 817 • Prot: 28.45 • Lip: 34.67 • H C: 71.77</p> |
| <p><b>4</b></p> <p>Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir)<br/>Albóndigas caseras con patatas dado</p> <p>Fruta<br/>Pan y agua</p> <p>Kcal: 775 • Prot: 23.58 • Lip: 37.57 • H C: 59.41</p> | <p><b>5</b></p> <p>Tallarines a la italiana<br/>Salmón a la plancha<br/>Ensalada mixta<br/>Fruta/gelatina<br/>Pan y agua</p> <p>Kcal: 769 • Prot: 34.97 • Lip: 33.11 • H C: 58.41</p> | <p><b>6</b></p> <p>Alubias pintas estofadas<br/>Roti de pavo asado<br/>Calabacines en fritura<br/>Fruta<br/>Pan y agua</p> <p>Kcal: 661 • Prot: 37.74 • Lip: 22.57 • H C: 54.83</p>                                      | <p><b>7</b></p> <p>Arroz a la milanesa<br/>Huevos revueltos con jamón y tomate<br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta<br/>Pan y agua</p> <p>Kcal: 815 • Prot: 22.85 • Lip: 41.9 • H C: 60.07</p>             | <p><b>8</b></p> <p>Judías verdes rehogadas<br/>Chuleta de Sajonia a la plancha<br/>Patatas a la campesina<br/>Fruta/yogur<br/>Pan y agua</p> <p>Kcal: 650 • Prot: 31.11 • Lip: 30.93 • H C: 36.6</p>                                  |
| <p><b>11</b></p> <p>NO LECTIVO</p>                                                                                                                                                                    | <p><b>12</b></p> <p>NO LECTIVO</p>                                                                                                                                                    | <p><b>13</b></p> <p>Espirales a la napolitana<br/>Calamares a la romana<br/>Parrillada de calabacín<br/>Fruta<br/>Pan y agua</p> <p>Kcal: 788 • Prot: 22.02 • Lip: 35.94 • H C: 67.29</p>                                | <p><b>14</b></p> <p>Sopa de cocido<br/>Cocido completo</p> <p>Fruta<br/>Pan y agua</p> <p>Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37</p>                                                         | <p><b>15</b></p> <p>Pastel de verduras<br/>Filete de pavo braseado a la plancha<br/>Ensalada de lechuga<br/>Fruta<br/>Pan y agua</p> <p>Kcal: 593 • Prot: 30.71 • Lip: 24.51 • H C: 39.09</p>                                         |
| <p><b>18</b></p> <p>Judías verdes con tomate<br/>Chuleta de cerdo a la plancha<br/>Patatas codorniz<br/>Fruta<br/>Pan y agua</p> <p>Kcal: 896 • Prot: 29.55 • Lip: 56.46 • H C: 41.88</p>             | <p><b>19</b></p> <p>Arroz tres delicias<br/>Merluza a la bilbaína<br/>Ensalada mixta<br/>Fruta<br/>Pan y agua</p> <p>Kcal: 853 • Prot: 28.64 • Lip: 42.04 • H C: 64.02</p>            | <p><b>20</b></p> <p>Sopa de picadillo<br/>Tortilla de patata<br/>Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga<br/>Fruta/yogur<br/>Pan y agua</p> <p>Kcal: 583 • Prot: 17.77 • Lip: 21.25 • H C: 52.12</p>                 | <p><b>21</b></p> <p>Alubias blancas con verduras y huevo<br/>Bocados de atún con salsa de tomate<br/>Patatas dado<br/>Fruta<br/>Pan y agua</p> <p>Kcal: 834 • Prot: 27.22 • Lip: 36.84 • H C: 72.62</p> | <p><b>22</b></p> <p>Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir)<br/>Lasaña de carne<br/>Ensalada de tomate<br/>Fruta<br/>Pan y agua</p> <p>Kcal: 773 • Prot: 22.91 • Lip: 32.74 • H C: 69.95</p>                   |
| <p><b>25</b></p> <p>Lentejas a la antigua<br/>Merluza con salsa Colbert<br/>Patatas a lo pobre<br/>Fruta<br/>Pan y agua</p> <p>Kcal: 855 • Prot: 39.15 • Lip: 40.01 • H C: 59.14</p>                  | <p><b>26</b></p> <p>Brócoli rehogado<br/>Delicias de jamón y queso<br/>Ensalada de tomate<br/>Fruta<br/>Pan y agua</p> <p>Kcal: 688 • Prot: 16.46 • Lip: 31.92 • H C: 57.62</p>       | <p><b>27</b></p> <p>Espaguetis con atún y tomate<br/>Tortilla francesa<br/>Verduras salteadas<br/>Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar<br/>Pan y agua</p> <p>Kcal: 699 • Prot: 20.85 • Lip: 28.28 • H C: 62.83</p> | <p><b>28</b></p> <p>Sopa de cocido<br/>Cocido completo</p> <p>Fruta<br/>Pan y agua</p> <p>Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37</p>                                                         | <p><b>29</b></p> <p>Patatas a la marinera<br/>Filete de pollo a la plancha<br/>Tempura de verduras<br/>Fruta<br/>Pan y agua</p> <p>Kcal: 826 • Prot: 57.02 • Lip: 32.06 • H C: 54.26</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.

