



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2022 | GSD Las Suertes - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 24/03/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales a la boloñesa Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 745 • Prot: 36 • Lip: 27.84 • H C: 62.42
4 Judías verdes con tomate Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 578 • Prot: 31.17 • Lip: 27.86 • H C: 25.9	5 Arroz tres delicias Atún con pisto Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Kcal: 798 • Prot: 34.04 • Lip: 34.38 • H C: 61.93	6 Crema de alcachofas Pollo al ajillo Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 705 • Prot: 54.19 • Lip: 25.23 • H C: 42.58	7 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 602 • Prot: 15.89 • Lip: 21.93 • H C: 59.12	8 NO LECTIVO
11 NO LECTIVO	12 NO LECTIVO	13 NO LECTIVO	14 NO LECTIVO	15 NO LECTIVO
18 NO LECTIVO	19 Macarrones con verduras y salsa de tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa con queso Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 709 • Prot: 20.78 • Lip: 32.72 • H C: 57.95	20 Coliflor gratinada Pollo guisado a la antigua con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 826 • Prot: 54.31 • Lip: 35.74 • H C: 46.29	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	22 Paella Salmón a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 719 • Prot: 40.42 • Lip: 24.37 • H C: 57.56
25 Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 837 • Prot: 32.56 • Lip: 46.48 • H C: 45.67	26 Patatas guisadas con pescado Tortilla francesa con jamón york Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 609 • Prot: 23.14 • Lip: 26.81 • H C: 45.14	27 Espirales con tomate Cinta de lomo adobada asada Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 737 • Prot: 34.59 • Lip: 27.55 • H C: 60.9	28 Alubias blancas con verduras y huevo Bacalao a la romana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 643 • Prot: 33.58 • Lip: 24.09 • H C: 48.47	29 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pollo a la plancha Patatas panaderas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 705 • Prot: 49.42 • Lip: 26.98 • H C: 41.13





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.

