



¿Qué comemos hoy?



MAYO 2022 | GSD Las Suertes - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 21/04/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
NO LECTIVO	Lentejas de la abuela Delicias de jamón y queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 810 • Prot: 24.33 • Lip: 33.43 • H C: 77.65	Fideuá de verduras Filete de pavo braseado con demi-glace Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 846 • Prot: 31.13 • Lip: 37.28 • H C: 70.95	Judías pintas estofadas Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 762 • Prot: 37.35 • Lip: 28.82 • H C: 65.86	Ensalada de ave Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 804 • Prot: 45.16 • Lip: 45.85 • H C: 28.31
9	10	11	12	13
Ensaladilla rusa Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 806 • Prot: 38.44 • Lip: 48.46 • H C: 26.49	Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 673 • Prot: 25.8 • Lip: 28.91 • H C: 52.44	Tallarines a la boloñesa Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 714 • Prot: 30.59 • Lip: 27.88 • H C: 60.56	Ensalada de garbanzos Solomillo de cerdo a las finas hierbas Salsa de tomate Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 864 • Prot: 43.22 • Lip: 35.62 • H C: 64.99	Crema de calabaza / Gazpacho (a elegir) Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 782 • Prot: 53.51 • Lip: 28.98 • H C: 50.54
16	17	18	19	20
NO LECTIVO	Ensalada campera Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado Pan y agua Kcal: 912 • Prot: 26.78 • Lip: 53.95 • H C: 55.23	Sopa Juliana Pollo a la crema Patatas codorniz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 873 • Prot: 35.74 • Lip: 45.34 • H C: 55.04	Judías pintas estofadas Salmón a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 771 • Prot: 38.82 • Lip: 32.84 • H C: 56.17	Ensalada de verano Huevos revueltos con jamón y tomate Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 829 • Prot: 26.94 • Lip: 44.88 • H C: 55.2
23	24	25	26	27
Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 746 • Prot: 20.76 • Lip: 36.65 • H C: 57.28	Ensalada de arroz Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 777 • Prot: 24.16 • Lip: 38.05 • H C: 58.03	Judías verdes con patatas cocidas Bacalao a la bilbaína Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 642 • Prot: 24.47 • Lip: 33.9 • H C: 35.22	Ensalada de garbanzos Cinta de lomo al ajillo al horno Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 764 • Prot: 41.58 • Lip: 32.41 • H C: 50.98	Espaguetis a la carbonara Filete de pavo braseado a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Kcal: 666 • Prot: 29.97 • Lip: 22.87 • H C: 58.31
30	31			
Ensalada alemana de patata Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 917 • Prot: 27.92 • Lip: 59.02 • H C: 44.26	Lentejas campesinas Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate y patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 884 • Prot: 38.08 • Lip: 39.63 • H C: 67.57			





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.

