



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2022 | GSD Las Suertes - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 08/07/2022

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

1

2

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

5

6

7

8

9

Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir)  
Albóndigas de la abuela con patatas dado

Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 763 • Prot: 21.25 • Lip: 37.84 • H C: 59.49

Tallarines a la napolitana  
Salmón a la plancha  
Ensalada mixta  
Fruta de temporada/gelatina  
Pan y agua

Kcal: 684 • Prot: 31.39 • Lip: 26.99 • H C: 53.06

Ensalada de garbanzos  
Tortilla de patata  
Asadillo de pimientos  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 640 • Prot: 20.99 • Lip: 23.79 • H C: 57.41

Ensaladilla rusa  
Filete de pavo a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada/Helado  
Pan y agua

Kcal: 785 • Prot: 41.48 • Lip: 45.39 • H C: 24.65

12

13

14

15

16

Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico)  
Tortilla francesa con jamón york  
Ensalada de tomate y queso  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 666 • Prot: 28.96 • Lip: 28.22 • H C: 48.85

Arroz tres delicias  
Lomo asado en su jugo  
Salteado de verduras mediterráneo  
Fruta de temporada/yogur  
Pan y agua

Kcal: 863 • Prot: 38.25 • Lip: 39.8 • H C: 61.09

Ensalada de ave  
Merluza a la madrileña  
Patatas a la campesina  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 811 • Prot: 40.08 • Lip: 42.72 • H C: 43.35

Zanahorias rehogadas con ajo y bacón /  
Gazpacho (a elegir)  
Pizza Cuatro estaciones  
Ensalada mixta  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 687 • Prot: 24.36 • Lip: 33.88 • H C: 45.45

Ensalada de verano  
Ragout de pollo  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada/Helado  
Pan y agua

Kcal: 752 • Prot: 51.7 • Lip: 28.75 • H C: 46.12

19

20

21

22

23

Judías verdes rehogadas / Gazpacho  
Hamburguesa a la plancha  
Ensalada mixta y patatas dado  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 888 • Prot: 29.73 • Lip: 53.2 • H C: 46.55

Ensalada campera  
Fletán a la molinera  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada/yogur  
Pan y agua

Kcal: 786 • Prot: 31.33 • Lip: 36.64 • H C: 58.84

Espaguetis a la carbonara  
Filete de pollo a la plancha  
Parrillada de calabacín  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 732 • Prot: 54.31 • Lip: 22.39 • H C: 53.42

Judías blancas estofadas  
Tortilla de patata  
Ensalada de tomate  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 643 • Prot: 20.31 • Lip: 24.67 • H C: 58.86

Arroz con verduras  
Taquitos de atún con salsa de tomate  
Patatas panaderas  
Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar  
Pan y agua

Kcal: 848 • Prot: 21.28 • Lip: 39.08 • H C: 77.16

26

27

28

29

30

Ensaladilla rusa  
Solomillo de cerdo a las finas hierbas  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada/yogur  
Pan y agua

Kcal: 961 • Prot: 35.5 • Lip: 57.08 • H C: 48.2

Lentejas campesinas  
Merluza a la gaditana  
Ensalada mixta  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 604 • Prot: 27.72 • Lip: 22.25 • H C: 48.62

Espinacas a la crema  
Pollo en pepitoria  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 877 • Prot: 62.92 • Lip: 37.19 • H C: 48.43

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37

Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico)  
Hamburguesa de bacalao con salsa de yogur  
Verduras salteadas  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 817 • Prot: 28.45 • Lip: 34.67 • H C: 71.77





**INICIO DE CURSO:** 5> E.I. 1er Ciclo;

6> E.I. 2º Ciclo/Primaria; GSD EE;

7> E.S.O./Bachillerato; 8> FP Med y Sup.

## 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.



[www.gsdeducacion.com](http://www.gsdeducacion.com)



[colegiosgsd](https://www.facebook.com/colegiosgsd)



[gredossandiego](https://twitter.com/gredossandiego)



[gsdeducacion](https://www.instagram.com/gsdeducacion)



[gsdeducacion](https://www.youtube.com/gsdeducacion)