



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2023 | GSD Las Suertes - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 25/05/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Alubias blancas con verduras y huevo Pollo al ajillo Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 668 • Prot: 59.34 • Lip: 17.81 • H C: 43.65	Arroz con tomate Boquerones en tempura Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 844 • Prot: 17.79 • Lip: 38.26 • H C: 81.2
5	6	7	8	9
Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir) Escalope de ternera empanado Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 710 • Prot: 32.95 • Lip: 26.66 • H C: 58.77	Arroz con verduras Merluza a la vasca Patatas cocidas Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 850 • Prot: 32.74 • Lip: 36.4 • H C: 72.9	Judías pintas estofadas Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 646 • Prot: 19.68 • Lip: 23.8 • H C: 62.16	Espirales con atún y tomate Lomo asado en su jugo Salteado de verduras mediterráneo Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 757 • Prot: 38.14 • Lip: 30.5 • H C: 56.31	Ensalada de garbanzos Croquetas con jamón Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 842 • Prot: 26.14 • Lip: 36.63 • H C: 74.32
12	13	14	15	16
Lentejas a la antigua Fletán a la molinera Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 736 • Prot: 34.09 • Lip: 26.41 • H C: 66.12	Espinacas a la crema Hamburguesa a la plancha Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 781 • Prot: 37.26 • Lip: 43.89 • H C: 36.63	Ensalada campera Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 736 • Prot: 55.59 • Lip: 27.91 • H C: 40.55	Judías verdes rehogadas Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 583 • Prot: 16.56 • Lip: 34.35 • H C: 26.54	Fideuá de verduras Taqitos de atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 755 • Prot: 21.69 • Lip: 35.92 • H C: 60.99
19	20	21	22	23
Crema Solferino Chuleta de cerdo a la plancha Garbanzos salteados Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Kcal: 831 • Prot: 31.2 • Lip: 45.42 • H C: 46.43	Espirales a la napolitana Merluza a la gaditana Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 704 • Prot: 26.85 • Lip: 28.35 • H C: 60.15	Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 614 • Prot: 22.81 • Lip: 25.7 • H C: 47.68	Pizza Cuatro estaciones Filete de pavo braseado a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada/Helado Pan y agua Kcal: 819 • Prot: 40.79 • Lip: 39.91 • H C: 46.29	Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir) Delicias de jamón y queso Ensalada mixta con pasta integral Fruta de temporada, refrescos Pan y agua Kcal: 740 • Prot: 13.32 • Lip: 33.21 • H C: 69.74
26	27	28	29	30
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO





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.

