



¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2024 | GSD Las Suertes - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 29/01/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	Patatas a la marinera Filete de ternera a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 614 • Prot: 38.56 • Lip: 22.6 • H C: 42.08
5	6	7	8	9
Coliflor rehogada Cinta de lomo a la plancha Garbanzos salteados Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 641 • Prot: 37.16 • Lip: 26.64 • H C: 36.03	Espirales a la napolitana Boquerones en tempura Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 788 • Prot: 22.18 • Lip: 34.12 • H C: 72.72	Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 788 • Prot: 56.92 • Lip: 27.09 • H C: 52.15	Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 695 • Prot: 15.38 • Lip: 32.94 • H C: 57.56	Judías pintas estofadas Fletán a la molinera Patatas a lo pobre Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 849 • Prot: 37.46 • Lip: 33.96 • H C: 73.53
12	13	14	15	16
Paella Merluza a la romana Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 789 • Prot: 40.1 • Lip: 30.76 • H C: 61.68	Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 668 • Prot: 35.83 • Lip: 26.08 • H C: 47.47	Crema de zanahorias Tortilla de patata Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 579 • Prot: 9.12 • Lip: 23.77 • H C: 55.03	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	Judías verdes con tomate Gallo a la bilbaína Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 704 • Prot: 23.64 • Lip: 38.31 • H C: 42.42
19	20	21	22	23
Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 800 • Prot: 36.93 • Lip: 36.16 • H C: 54.8	Potaje de garbanzos Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 621 • Prot: 16.11 • Lip: 22.98 • H C: 61.57	Brócoli gratinado Taquitos de atún con salsa de tomate Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 799 • Prot: 26.84 • Lip: 43.57 • H C: 49.49	NO LECTIVO	NO LECTIVO
26	27	28	29	
Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir) Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 724 • Prot: 15.84 • Lip: 34.31 • H C: 60.48	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	Arroz con tomate Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Kcal: 800 • Prot: 23.17 • Lip: 33.3 • H C: 74.38	Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 599 • Prot: 20.88 • Lip: 24.92 • H C: 47.8	





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.

