



# ¿Qué comemos hoy?



MAYO 2022 | GSD Alcalá - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 25/04/2022

| LUNES   | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES  |
|---|--|---|--|--|
| 2<br><b>NO LECTIVO</b>  | 3<br>Puré de verdura con ternera<br>Delicias de jamón y queso<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan      | 4<br>Puré de verdura con pescado<br>Lacón de pavo con demi-glace<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas | 5<br>Puré de verdura con ternera y garbanzos<br>Fletán a la molinera<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan                   | 6<br>Puré de verdura con huevo y pollo<br>Cinta de Sajonia a la plancha<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan         |
| 9<br>Puré de verdura con pollo<br>Escalope de ternera empanado<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan              | 10<br>Puré de verdura con ternera<br>Tortilla francesa<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan             | 11<br>Puré de verdura con pescado<br>Merluza a la gaditana<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas       | 12<br>Puré de verdura con ternera y lentejas<br>Solomillo de cerdo a las finas hierbas<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan | 13<br>Puré de verdura con huevo y pollo<br>Ragout de pollo al ajillo<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan            |
| 16<br>Puré de verdura con pollo<br>Merluza a la marinera*<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan                   | 17<br>Puré de verdura con ternera<br>Salchichas Frankfurt<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan          | 18<br>Puré de verdura con pescado<br>Ragout de pollo a la crema<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas  | 19<br>Puré de verdura con ternera y garbanzos<br>Fletán a la molinera<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan                  | 20<br>Puré de verdura con huevo y pollo<br>Tortilla francesa con jamón york<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan     |
| 23<br>Puré de verdura con pollo<br>Albóndigas a la antigua con patatas dado<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan | 24<br>Puré de verdura con ternera<br>Tortilla francesa con queso<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan   | 25<br>Puré de verdura con pescado<br>Merluza a la bilbaína<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas       | 26<br>Puré de verdura con ternera y lentejas<br>Cinta de lomo al ajillo al horno<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan       | 27<br>Puré de verdura con huevo y pollo<br>Filete de pavo braseado a la plancha<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan |
| 30<br>Puré de verdura con pollo<br>Merluza a la gaditana<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan                    | 31<br>Puré de verdura con ternera<br>Cinta de Sajonia a la plancha<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan |   |  |  |





## 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...                          |
|-----------------|----------------------------------|--|
| <b>Primeros</b> | Arroz/pasta, patatas o legumbres | Verduras cocinadas u hortalizas crudas |
|                 | Verduras                         | Arroz/pasta o patatas                  |
| <b>Segundos</b> | Carne (vaca, cerdo, aves)        | Pescado o huevos                       |
|                 | Pescado                          | Carne magra o huevo                    |
|                 | Huevo                            | Pescado o carne                        |
| <b>Postres</b>  | 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.

