



# ¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2026 | GSD Alcalá - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 22/01/2026

| LUNES                                                                                                                                                             | MARTES                                                                                                                                                                       | MIÉRCOLES                                                                                                                                                        | JUEVES                                                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>2</b></p> <p>Puré de verdura con pollo<br/>Tortilla francesa</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>           | <p><b>3</b></p> <p>Puré de verdura con ternera<br/>Merluza al horno</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p>               | <p><b>4</b></p> <p>Puré de verdura con pescado<br/>Ragout de pollo al ajillo</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p> | <p><b>5</b></p> <p>Puré de verdura con ternera y lentejas<br/>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>     | <p><b>6</b></p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo<br/>Merluza con tomate</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p>            |
| <p><b>9</b></p> <p>Puré de verdura con pollo<br/>Merluza a la plancha</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>        | <p><b>10</b></p> <p>Puré de verdura con ternera<br/>Cinta de Sajonia a la plancha</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p> | <p><b>11</b></p> <p>Puré de verdura con pescado<br/>Tortilla de patata</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p>       | <p><b>12</b></p> <p>Puré de verdura con ternera y garbanzos<br/>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p> | <p><b>13</b></p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo<br/>Merluza a la gallega</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p>         |
| <p><b>16</b></p> <p>Puré de verdura con pollo<br/>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p> | <p><b>17</b></p> <p>Puré de verdura con ternera<br/>Albóndigas</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p>                    | <p><b>18</b></p> <p>Puré de verdura con pescado<br/>Merluza a la romana</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p>      | <p><b>19</b></p> <p>Puré de verdura con ternera y lentejas<br/>Tortilla francesa</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>             | <p><b>20</b></p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo<br/>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p> |
| <p><b>23</b></p> <p>Puré de verdura con pollo<br/>Albóndigas</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>                 | <p><b>24</b></p> <p>Puré de verdura con ternera<br/>Tortilla francesa</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p>             | <p><b>25</b></p> <p>Puré de verdura con pescado<br/>Merluza a la madrileña</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p>   | <p><b>26</b></p> <p>Puré de verdura con ternera y garbanzos<br/>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p> | <p><b>27</b></p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo<br/>Merluza al horno</p> <p>Yogur<br/>Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p>             |



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.



\*Adaptación del plato que se ofrece en el menú general



## 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.

