



## ¿Qué comemos hoy?





JULIO 2022 | GSD Moratalaz - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 17/06/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Puré de verdura con huevo y pollo Filete de pollo a la plancha  Yogur Pan y agua  Merienda: papilla de fruta, queso y pan
4 Puré de verdura con pollo Merluza a la gaditana	5 Puré de verdura con ternera Tortilla francesa	Puré de verdura con pescado Pollo Cordon bleu	7 Puré de verdura con ternera y garbanzos Fletán con tomate	8 Puré de verdura con huevo y pollo Salchichas Frankfurt
Yogur Pan y agua	Yogur Pan y agua	Yogur Pan y agua	Yogur Pan y agua	Yogur Pan y agua
Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	Merienda: papilla de fruta y galletas	Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	Merienda: papilla de fruta, queso y pan
Puré de verdura con pollo Albóndigas caseras con patatas dado	12 Puré de verdura con ternera Fletán a la molinera	13 Puré de verdura con pescado Ragout de pollo al ajillo	14 Puré de verdura con ternera y lentejas Tortilla de patata	Puré de verdura con huevo y pollo Solomillo de cerdo a las finas hierbas
Yogur Pan y agua	Yogur Pan y agua	Yogur Pan y agua	Yogur Pan y agua	Yogur Pan y agua
Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	Merienda: papilla de fruta y galletas	Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	Merienda: papilla de fruta, queso y pan
Puré de verdura con pollo Tortilla francesa con jamón york	Puré de verdura con ternera Fletán a la milanesa	Puré de verdura con pescado Cinta de Sajonia a la plancha	Puré de verdura con ternera y garbanzos Merluza a la gaditana	Puré de verdura con huevo y pollo Ragout de pollo al chilindrón
Yogur Pan y agua	Yogur Pan y agua	Yogur Pan y agua	Yogur Pan y agua	Yogur Pan y agua
Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	Merienda: papilla de fruta y galletas	Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	Merienda: papilla de fruta, queso y pan
25	Puré de verdura con ternera Delicias de jamón y queso Yogur	Puré de verdura con pescado Hamburguesa a la plancha Yogur	Puré de verdura con ternera y lentejas Tortilla francesa con jamón york Yogur	Puré de verdura con huevo y pollo Filete de pollo a la plancha Yogur
NO LECTIVO	Pan y agua  Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	Pan y agua  Merienda: papilla de fruta y galletas	Pan y agua  Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	Pan y agua  Merienda: papilla de fruta, queso 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
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
- · 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.











