



¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2022 | GSD Moratalaz - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 23/11/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>1</p> <p>Puré de verdura con ternera y lentejas Merluza a la bilbaína</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>2</p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo Lacón de pavo con demi-glace</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, queso y pan</p>
<p>5</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>6</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>9</p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo Tortilla francesa</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, queso y pan</p>
<p>12</p> <p>Puré de verdura con pollo Cinta de lomo asada</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>13</p> <p>Puré de verdura con ternera Merluza a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>14</p> <p>Puré de verdura con pescado Filete de pollo empanado</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta y galletas</p>	<p>15</p> <p>Puré de verdura con ternera y lentejas Tortilla de patata</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>16</p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo Merluza a la madreña</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, queso y pan</p>
<p>19</p> <p>Puré de verdura con pollo Hamburguesa a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>20</p> <p>Puré de verdura con ternera Merluza a la romana</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>21</p> <p>Puré de verdura con pescado Filete de pollo a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta y galletas</p>	<p>22</p> <p>Puré de verdura con ternera y garbanzos Mini croquetas</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>FIN DE LA JORNADA</p>	<p>23</p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo Merluza a la gaditana</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, queso y pan</p>
<p>26</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>27</p> <p>Puré de verdura con ternera Tortilla francesa con jamón york</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>28</p> <p>Puré de verdura con pescado Merluza a la molinera</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta y galletas</p>	<p>29</p> <p>Puré de verdura con ternera y garbanzos Ragout de pollo al ajillo</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>30</p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo Merluza a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, queso y pan</p>





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.

