



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2025 | GSD Valdebebas - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 18/08/2025

| LUNES                                                                                                                                         | MARTES                                                                                                                                                          | MIÉRCOLES                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                                     | VIERNES                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1                                                                                                                                             | 2                                                                                                                                                               | 3                                                                                                                                          | 4                                                                                                                                                          | 5                                                                                                                                                  |
| NO LECTIVO                                                                                                                                    | NO LECTIVO                                                                                                                                                      | NO LECTIVO                                                                                                                                 | NO LECTIVO                                                                                                                                                 | NO LECTIVO                                                                                                                                         |
| 8                                                                                                                                             | 9                                                                                                                                                               | 10                                                                                                                                         | 11                                                                                                                                                         | 12                                                                                                                                                 |
| Puré de verdura con pollo<br>Hamburguesa a la plancha<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan         | Puré de verdura con ternera<br>Delicias de jamón y queso<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan                  | Puré de verdura con pescado<br>Tortilla de patata<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas           | Puré de verdura con ternera y garbanzos<br>Lomo al ajillo asado en su jugo<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan | Puré de verdura con huevo y pollo<br>Merluza a la plancha<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan         |
| 15                                                                                                                                            | 16                                                                                                                                                              | 17                                                                                                                                         | 18                                                                                                                                                         | 19                                                                                                                                                 |
| Puré de verdura con pollo<br>Tortilla francesa con jamón york<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan | Puré de verdura con ternera<br>Merluza con tomate<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan                         | Puré de verdura con pescado<br>Escalope de ternera empanado<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas | Puré de verdura con ternera y lentejas<br>Merluza a la madrileña<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan           | Puré de verdura con huevo y pollo<br>Ragout de pollo al ajillo<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan    |
| 22                                                                                                                                            | 23                                                                                                                                                              | 24                                                                                                                                         | 25                                                                                                                                                         | 26                                                                                                                                                 |
| Puré de verdura con pollo<br>Merluza a la gaditana<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan            | Puré de verdura con ternera<br>Cinta de lomo empanada a las finas hierbas<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan | Puré de verdura con pescado<br>Merluza a la plancha<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas         | Puré de verdura con ternera y garbanzos<br>Mini croquetas<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan                  | Puré de verdura con huevo y pollo<br>Filete de pollo a la plancha<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan |
| 29                                                                                                                                            | 30                                                                                                                                                              |                                                                                                                                            |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                    |
| Puré de verdura con pollo<br>Merluza a la romana<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan              | Puré de verdura con ternera<br>Albóndigas caseras con patatas dado<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><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...                          |
|----------|----------------------------------|----------------------------------------|
| 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.

