



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2022 | GSD Alcalá - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 10/07/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO
5 Arroz con tomate Delicias de jamón y queso Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	6 Crema de calabacines* Albóndigas de la abuela con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur y galletas/fruta	7 Macarrones a la napolitana Salmón a la plancha Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Merienda: fruta y sandwich de queso	8 Potaje de garbanzos estofados Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con paté/fruta y zumo natural	9 Patatas guisadas con pescado* Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural
12 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo/fruta y zumo natural	13 Arroz tres delicias* Lomo asado en su jugo Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: sandwich de mortadela/fruta y zumo natural	14 Sopa de ave con fideos Merluza a la madrileña Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y yogur	15 Crema de zanahorias* Mini croquetas Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york/fruta y zumo natural	16 Ensalada de pasta Ragout de pollo Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: fruta y magdalena/pavo/jamón york
19 Puré de judías verdes Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano/fruta y zumo natural	20 Ensalada campera* Fletán a la molinera Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: fruta y pan con jamón york	21 Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y galletas	22 Puré de judías blancas Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso/fruta y zumo natural	23 Arroz con tomate Salmón a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con chocolatina/fruta
26 Patatas guisadas con pescado* Solomillo de cerdo a las finas hierbas Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: fruta y pan con queso	27 Lentejas campesinas Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche chocolateada y galletas/fruta	28 Crema de espinacas* Ragout de pollo en pepitoria* Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y yogur	30 Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Merluza a la romana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: sandwich de pavo/fruta y zumo natural





INICIO DE CURSO: 5> E.I. 1er Ciclo;

6> E.I. 2º Ciclo/Primaria; GSD EE;

7> E.S.O./Bachillerato; 8> FP Med y Sup.



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.

