¿Qué comemos hoy?

GSD educación

ENERO 2023 | GSD Alcalá - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 21/12/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 NO LECTIVO	**3** Lentejas estofadas Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua **Merienda:** pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	**4** Sopa de ave con letras Cinta de lomo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua **Merienda:** pan con pavo, fruta o zumo natural	**5** Arroz con pollo Merluza a la gaditana Fruta de temporada/yogur Pan y agua **Merienda:** pan con jamón york, fruta o zumo natural	**6** NO LECTIVO
9 Macarrones con tomate Tortilla francesa con queso Fruta de temporada Pan y agua **Merienda:** yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	**10** Puré de judías blancas Fletán a la molinera Fruta de temporada Pan y agua **Merienda:** pan con queso, fruta o zumo natural	**11** Crema de champiñones* Albóndigas de pollo con verduras Fruta de temporada/yogur Pan y agua **Merienda:** pan con jamón york, fruta o zumo natural	**12** Potaje de garbanzos Merluza en salsa Fruta de temporada Pan y agua **Merienda:** pan con pavo, fruta o zumo natural	**13** Sopa de picadillo Cinta de Sajonia a la plancha Fruta de temporada/gelatina Pan y agua **Merienda:** leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta
16 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua **Merienda:** pan con pavo, fruta o zumo natural	**17** Patatas guisadas con magro Merluza a la madrileña Fruta de temporada/yogur Pan y agua **Merienda:** pan con jamón york, fruta o zumo natural	**18** Crema de zanahorias* Ragout de pollo a la crema Fruta de temporada Pan y agua **Merienda:** pan con queso, fruta o zumo natural	**19** Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua **Merienda:** fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	**20** Crema de alcachofas* Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada Pan y agua **Merienda:** fruta con yogur natural
23 Puré de judías verdes Fletán empanado Fruta de temporada Pan y agua **Merienda:** pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	**24** Crema de espinacas* Cinta de lomo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua **Merienda:** yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	**25** Fideuá mixta* Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua **Merienda:** pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	**26** Puré de alubias pintas Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua **Merienda:** pan con jamón york, fruta o zumo natural	**27** Sopa de picadillo Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua **Merienda:** pan con chocolatina, fruta o zumo natural
30 Arroz con pollo Salmón a la plancha Fruta de temporada Pan y agua **Merienda:** fruta con yogur natural	**31** Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua **Merienda:** pan con pavo, fruta o zumo natural			

Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

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.

GSD educación