



¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2023 | GSD Alcalá - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 22/11/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1</p> <p>Puré de judías verdes Lacón de pavo asado en salsa</p> <p>Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural</p>
<p>4</p> <p>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la gaditana</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural</p>	<p>5</p> <p>Arroz con tomate Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural</p>	<p>6</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>11</p> <p>Macarrones con tomate Boquerones en tempura</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras* Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta con yogur natural</p>	<p>13</p> <p>Crema de guisantes* Hamburguesa de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural</p>	<p>15</p> <p>Arroz tres delicias* Gallo a la madrileña</p> <p>Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural</p>
<p>18</p> <p>Crema de champiñones* Hamburguesa a la plancha</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta</p>	<p>19</p> <p>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la romana</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural</p>	<p>20</p> <p>Patatas guisadas con pescado* Cinta de lomo asada</p> <p>Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con pavo y queso, fruta o zumo natural</p>	<p>21</p> <p>Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha</p> <p>Fruta y Tronco de Navidad Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>	<p>22</p> <p>Crema de zanahorias* Mini croquetas</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>FIN DE LA JORNADA</p>
<p>25</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>26</p> <p>Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural</p>	<p>27</p> <p>Potaje de garbanzos Fletán a la molinera</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta con yogur natural</p>	<p>28</p> <p>Crema de calabacines* Ragout de pollo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>	<p>29</p> <p>Sopa de ave con letras Merluza a la plancha</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: leche con o sin cacao, galletas con o sin azúcar/fruta</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.

