



¿Qué comemos hoy?

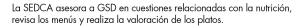




SEPTIEMBRE 2021 | GSD Moratalaz - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 31/07/2021

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|---|--|---|
| | | NO LECTIVO | NO LECTIVO | Paella* Tortilla francesa Fruta Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate/fruta |
| Sopa de picadillo Delicias de jamón y queso | 7 Crema de calabacines* Albóndigas de la abuela con patatas dado | 8 Tallarines a la italiana Salmón a la plancha | 9 Potaje de garbanzos estofados Tortilla de patata | Patatas guisadas con pescado* Filete de pollo a la plancha |
| Fruta/Helado Pan y agua | Fruta Pan y agua | Fruta/gelatina Pan y agua | Fruta Pan y agua | Fruta Pan y agua |
| Merienda: fruta y pan con pavo | Merienda: yogur y galletas/fruta | Merienda: fruta y sandwich de queso | Merienda: pan con paté/fruta y zumo natural | Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural |
| Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) | 14 Sopa de ave con fideos Merluza a la madrileña | Arroz tres delicias Lomo asado en su jugo | 16 Crema de zanahorias* Merluza a la gaditana | 17 Ensalada de pasta Ragout de pollo |
| Tortilla francesa con jamón york Fruta Pan y agua | Fruta Pan y agua | Fruta/yogur Pan y agua | Fruta Pan y agua | Fruta/Helado Pan y agua |
| Merienda: pan con pavo/fruta y zumo natural | Merienda: fruta y yogur | Merienda: sandwich de mortadela/fruta y zumo natural | Merienda: pan con jamón york/fruta y zumo natural | Merienda: fruta y magdalena |
| Puré de judías verdes Hamburguesa a la plancha | Ensalada campera* Fletán a la molinera | Espaguetis a la carbonara Filete de pollo a la plancha | Puré de judías blancas Tortilla de patata | Arroz con tomate Salmón empanado |
| Fruta Pan y agua | Fruta/Helado Pan y agua | Fruta Pan y agua | Fruta Pan y agua | Fruta Pan y agua |
| Merienda: pan con jamón serrano/fruta y zumo natural | Merienda: fruta y pan con jamón york | Merienda: fruta y galletas | Merienda: pan con pavo y queso/fruta y zumo natural | Merienda: pan con chocolatina/fruta |
| Patatas guisadas con pescado* Solomillo de cerdo a las finas hierbas | Lentejas campesinas Pollo en pepitoria | Crema de espinacas* Merluza en salsa | Sopa de cocido Cocido completo | |
| Fruta/yogur Pan y agua | Fruta Pan y agua | Fruta Pan y agua | Fruta Pan y agua | |
| Merienda: fruta y pan con queso | Merienda: leche chocolateada y galletas/fruta | Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural | Merienda: fruta y yogur | |











6>EI N.3,4,5; **7>**ESO y GSD EE N.3,4,5/Primaria;

8>Bach/FP G.Sup; 9>FP G.Med.



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.









