



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2023 | GSD Alcalá - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 26/05/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Alubias blancas con verduras y huevo Ragout de pollo al ajillo Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	2 Arroz con tomate Boquerones en tempura Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
5 Crema de calabacines / Gazpacho Albóndigas caseras Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	6 Arroz con verduras Merluza a la vasca* Patatas cocidas Fruta de temporada/yogur Pan y agua	7 Judías pintas estofadas/Puré de judías pintas Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	8 Espirales con atún y tomate Lomo asado en su jugo Salteado de verduras mediterráneo Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	9 Potaje de garbanzos Croquetas con jamón Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua
12 Lentejas a la antigua Fletán a la molinera Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	13 Crema de espinacas/Espinacas a la crema Hamburguesa a la plancha Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua	14 Ensalada campera* Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua	15 Judías verdes rehogadas Tortilla francesa con jamón york Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	16 Fideuá de verduras Taqitos de atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
19 Crema Solferino Cinta de lomo asada Garbanzos salteados Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	20 Espirales a la napolitana Merluza a la gaditana Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	21 Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	22 Arroz con tomate Filete de pavo braseado a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada/Helado Pan y agua	23 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho Delicias de jamón y queso Ensalada mixta con pasta integral Fruta de temporada Pan y agua
26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO	30 NO LECTIVO





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.

