



# ¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2023 | GSD Alcalá - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 21/11/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Judías verdes rehogadas Lacón de pavo asado en salsa Garbanzos salteados Fruta de temporada/yogur Pan y agua
4 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la gaditana Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua	5 Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	8 NO LECTIVO
11 Macarrones con tomate Boquerones en tempura Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	12 Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	13 Crema de guisantes Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	14 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	15 Arroz tres delicias* Gallo a la madrileña Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua
18 Crema de champiñones Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta con pasta integral Fruta de temporada Pan y agua	19 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la romana Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua	20 Patatas a la marinera* Cinta de lomo asada Calabacines en fritura Fruta de temporada/yogur Pan y agua	21 Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta y Tronco de Navidad Pan y agua	22 <b>El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil</b>
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO



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...
<b>Primeros</b>	Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
	Verduras	Arroz/pasta o patatas
<b>Segundos</b>	Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
	Pescado	Carne magra o huevo
	Huevo	Pescado o carne
<b>Postres</b>	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.

