



# ¿Qué comemos hoy?



MARZO 2026 | GSD Alcalá - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 23/02/2026

| LUNES                                                                                                                                                                                                        | MARTES                                                                                                                                    | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                      | JUEVES                                                                                                                             | VIERNES                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>2</p> <p>Lentejas a la jardinera(cultivo ecológico)(estofado)<br/>Merluza en salsa verde (horneado)<br/>Patatas a lo provenzal (horneado)<br/>Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta<br/>Pan y agua</p> | <p>3</p> <p>Espirales con tomate (cocido)<br/>Tortilla francesa (horneado)<br/>Ensalada de lechuga (crudo)<br/>Manzana<br/>Pan y agua</p> | <p>4</p> <p>Crema de calabacines (cocido)<br/>Fingers de pollo (frito)<br/>Ensalada de tomate (crudo)<br/>Plátano. El pan es integral<br/>Pan y agua</p>                                                                                       | <p>5</p> <p>Sopa de picadillo (cocido)<br/>Lomo cerdo al ajillo (horneado)<br/>Arroz integral (cocido)<br/>Pera<br/>Pan y agua</p> | <p>6</p> <p>Crema de calabaza (cocido)<br/>Taqitos de atún con salsa de tomate (horneado)<br/>Ensalada de lechuga y maíz (crudo)<br/>Manzana. El pan es integral<br/>Pan y agua</p> |
| <p>9</p> <p>Arroz con verduras*(cocido,rehogado)<br/>Salmón a la plancha<br/>Ensalada de tomate (crudo)<br/>Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta<br/>Pan y agua</p>                                      | <p>10</p> <p>Crema de guisantes (cocido)<br/>Tortilla francesa (horneado)<br/>Ensalada mixta (crudo)<br/>Pera<br/>Pan y agua</p>          | <p>11</p> <p>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas (cocido,rehogado)<br/>Albóndigas (horneado,guiso)<br/>Patatas a la campesina (horneado)<br/>Manzana<br/>Pan y agua</p>                                                                   | <p>12</p> <p>Sopa de cocido (cocido)<br/>Cocido completo (cocido)<br/><br/>Plátano<br/>Pan y agua</p>                              | <p>13</p> <p>Macarrones con tomate (cocido)<br/>Abadejo a la molinera (frito)<br/>Verduras salteadas (cocido,salteado)<br/>Naranja. El pan es integral<br/>Pan y agua</p>           |
| <p>16</p> <p>Judías verdes rehogadas (cocido,rehogado)<br/>Albóndigas (horneado,guiso)<br/>Patatas dado (frito)<br/>Manzana<br/>Pan y agua</p>                                                               | <p>17</p> <p>Alubias blancas estofadas (estofado)<br/>Merluza al horno<br/>Ensalada mixta (crudo)<br/>Plátano<br/>Pan y agua</p>          | <p>18</p> <p>Espirales a la napolitana (cocido,rehogado)<br/>Tortilla de patata (horneado)<br/>Ensalada de lechuga y zanahoria (crudo)<br/>Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral<br/>Pan y agua</p>                      | <p>19</p> <p>Crema de coliflor (cocido)<br/>Ragout de pollo al ajillo (asado)<br/>Arroz Pilaw (cocido)<br/>Pera<br/>Pan y agua</p> | <p>20</p> <p>Fideuá de verduras*(guisado)<br/>Salmón al horno<br/>Ensalada de tomate y maíz (crudo)<br/>Naranja. El pan es integral<br/>Pan y agua</p>                              |
| <p>23</p> <p>Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico)(estofado)<br/>Tortilla francesa (horneado)<br/>Ensalada de tomate (crudo)<br/>Manzana<br/>Pan y agua</p>                                 | <p>24</p> <p>Arroz tres delicias*(cocido,rehogado)<br/>Merluza al horno<br/>Ensalada mixta (crudo)<br/>Pera<br/>Pan y agua</p>            | <p>25</p> <p>Crema de brócoli/Brócoli rehogado(cocido,rehogado)<br/>Cinta de lomo adobada a la plancha<br/>Ensalada mixta con pasta integral (cocido,crudo)<br/>Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral<br/>Pan y agua</p> | <p>26</p> <p>Sopa de cocido (cocido)<br/>Cocido completo (cocido)<br/><br/>Plátano<br/>Pan y agua</p>                              | <p>27</p> <p>NO LECTIVO</p>                                                                                                                                                         |
| <p>30</p> <p>NO LECTIVO</p>                                                                                                                                                                                  | <p>31</p> <p>NO LECTIVO</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.

