



¿Qué comemos hoy?



MAYO 2022 | GSD Alcalá - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 21/04/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>3</p> <p>Lentejas de la abuela Delicias de jamón y queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 810 ● Prot: 24.33 ● Lip: 33.43 ● H C: 77.65</p>	<p>4</p> <p>Fideuá de verduras Filete de pavo braseado con demi-glace Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 846 ● Prot: 31.13 ● Lip: 37.28 ● H C: 70.95</p>	<p>5</p> <p>Judías pintas estofadas Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 762 ● Prot: 37.35 ● Lip: 28.82 ● H C: 65.86</p>	<p>6</p> <p>Ensalada de ave Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 804 ● Prot: 45.16 ● Lip: 45.85 ● H C: 28.31</p>
<p>9</p> <p>Ensaladilla rusa Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 806 ● Prot: 38.44 ● Lip: 48.46 ● H C: 26.49</p>	<p>10</p> <p>Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 673 ● Prot: 25.8 ● Lip: 28.91 ● H C: 52.44</p>	<p>11</p> <p>Tallarines a la boloñesa Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 714 ● Prot: 30.59 ● Lip: 27.88 ● H C: 60.56</p>	<p>12</p> <p>Ensalada de garbanzos Solomillo de cerdo a las finas hierbas Salsa de tomate Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua</p> <p>Kcal: 864 ● Prot: 43.22 ● Lip: 35.62 ● H C: 64.99</p>	<p>13</p> <p>Crema de calabaza / Gazpacho (a elegir) Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 782 ● Prot: 53.51 ● Lip: 28.98 ● H C: 50.54</p>
<p>16</p> <p>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la marinera Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 877 ● Prot: 35.01 ● Lip: 36.08 ● H C: 78.95</p>	<p>17</p> <p>Ensalada campera Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado Pan y agua</p> <p>Kcal: 912 ● Prot: 26.78 ● Lip: 53.95 ● H C: 55.23</p>	<p>18</p> <p>Sopa Juliana Pollo a la crema Patatas codorniz Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 873 ● Prot: 35.74 ● Lip: 45.34 ● H C: 55.04</p>	<p>19</p> <p>Judías pintas estofadas Salmón a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 771 ● Prot: 38.82 ● Lip: 32.84 ● H C: 56.17</p>	<p>20</p> <p>Ensalada de verano Huevos revueltos con jamón y tomate Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 829 ● Prot: 26.94 ● Lip: 44.88 ● H C: 55.2</p>
<p>23</p> <p>Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 746 ● Prot: 20.76 ● Lip: 36.65 ● H C: 57.28</p>	<p>24</p> <p>Ensalada de arroz Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 777 ● Prot: 24.16 ● Lip: 38.05 ● H C: 58.03</p>	<p>25</p> <p>Judías verdes con patatas cocidas Bacalao a la bilbaína Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 642 ● Prot: 24.47 ● Lip: 33.9 ● H C: 35.22</p>	<p>26</p> <p>Ensalada de garbanzos Cinta de lomo al ajillo al horno Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 764 ● Prot: 41.58 ● Lip: 32.41 ● H C: 50.98</p>	<p>27</p> <p>Espaguetis a la carbonara Filete de pavo braseado a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada/gelatina Pan y agua</p> <p>Kcal: 666 ● Prot: 29.97 ● Lip: 22.87 ● H C: 58.31</p>
<p>30</p> <p>Ensalada alemana de patata Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 917 ● Prot: 27.92 ● Lip: 59.02 ● H C: 44.26</p>	<p>31</p> <p>Lentejas campesinas Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate y patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 884 ● Prot: 38.08 ● Lip: 39.63 ● H C: 67.57</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.

