



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2022 | GSD Alcalá - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 08/07/2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

5

6

7

8

9

Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir)
Albóndigas de la abuela con patatas dado

Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 763 • Prot: 21.25 • Lip: 37.84 • H C: 59.49

Tallarines a la napolitana
Salmón a la plancha
Ensalada mixta
Fruta de temporada/gelatina
Pan y agua

Kcal: 684 • Prot: 31.39 • Lip: 26.99 • H C: 53.06

Ensalada de garbanzos
Tortilla de patata
Asadillo de pimientos
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 640 • Prot: 20.99 • Lip: 23.79 • H C: 57.41

Ensaladilla rusa
Filete de pavo a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada/Helado
Pan y agua

Kcal: 785 • Prot: 41.48 • Lip: 45.39 • H C: 24.65

12

Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico)
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de tomate y queso
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 666 • Prot: 28.96 • Lip: 28.22 • H C: 48.85

13

Arroz tres delicias
Lomo asado en su jugo
Salteado de verduras mediterráneo
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

Kcal: 863 • Prot: 38.25 • Lip: 39.8 • H C: 61.09

14

Ensalada de ave
Merluza a la madrileña
Patatas a la campesina
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 811 • Prot: 40.08 • Lip: 42.72 • H C: 43.35

15

Zanahorias rehogadas con ajo y bacón /
Gazpacho (a elegir)
Pizza Cuatro estaciones
Ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 687 • Prot: 24.36 • Lip: 33.88 • H C: 45.45

16

Ensalada de verano
Ragout de pollo
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada/Helado
Pan y agua

Kcal: 752 • Prot: 51.7 • Lip: 28.75 • H C: 46.12

19

Judías verdes rehogadas / Gazpacho
Hamburguesa a la plancha
Ensalada mixta y patatas dado
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 888 • Prot: 29.73 • Lip: 53.2 • H C: 46.55

20

Ensalada campera
Fletán a la molinera
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

Kcal: 786 • Prot: 31.33 • Lip: 36.64 • H C: 58.84

21

Espaguetis a la carbonara
Filete de pollo a la plancha
Parrillada de calabacín
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 732 • Prot: 54.31 • Lip: 22.39 • H C: 53.42

22

Judías blancas estofadas
Tortilla de patata
Ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 643 • Prot: 20.31 • Lip: 24.67 • H C: 58.86

23

Arroz con verduras
Tacos de atún con salsa de tomate
Patatas panaderas
Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar
Pan y agua

Kcal: 848 • Prot: 21.28 • Lip: 39.08 • H C: 77.16

26

Ensaladilla rusa
Solomillo de cerdo a las finas hierbas
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

Kcal: 961 • Prot: 35.5 • Lip: 57.08 • H C: 48.2

27

Lentejas campesinas
Merluza a la gaditana
Ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 604 • Prot: 27.72 • Lip: 22.25 • H C: 48.62

28

Espinacas a la crema
Pollo en pepitoria
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 877 • Prot: 62.92 • Lip: 37.19 • H C: 48.43

29

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37

30

Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico)
Hamburguesa de bacalao con salsa de yogur
Verduras salteadas
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 817 • Prot: 28.45 • Lip: 34.67 • H C: 71.77





INICIO DE CURSO: 5> E.I. 1er Ciclo;

6> E.I. 2º Ciclo/Primaria; GSD EE;

7> E.S.O./Bachillerato; 8> FP Med y Sup.

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.



www.gsdeducacion.com



[colegiosgsd](https://www.facebook.com/colegiosgsd)



[gredossandiego](https://twitter.com/gredossandiego)



[gsdeducacion](https://www.instagram.com/gsdeducacion)



[gsdeducacion](https://www.youtube.com/gsdeducacion)