



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2023 | GSD Alcalá - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 25/05/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Alubias blancas con verduras y huevo Pollo al ajillo Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 668 ● Prot: 59.34 ● Lip: 17.81 ● H C: 43.65	Arroz con tomate Boquerones en tempura Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 844 ● Prot: 17.79 ● Lip: 38.26 ● H C: 81.2
5	6	7	8	9
Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir) Escalope de ternera empanado Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 710 ● Prot: 32.95 ● Lip: 26.66 ● H C: 58.77	Arroz con verduras Merluza a la vasca Patatas cocidas Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 850 ● Prot: 32.74 ● Lip: 36.4 ● H C: 72.9	Judías pintas estofadas Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 646 ● Prot: 19.68 ● Lip: 23.8 ● H C: 62.16	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 Kcal: 757 ● Prot: 38.14 ● Lip: 30.5 ● H C: 56.31	Ensalada de garbanzos Croquetas con jamón Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 842 ● Prot: 26.14 ● Lip: 36.63 ● H C: 74.32
12	13	14	15	16
Lentejas a la antigua Fletán a la molinera Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 736 ● Prot: 34.09 ● Lip: 26.41 ● H C: 66.12	Espinacas a la crema Hamburguesa a la plancha Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 781 ● Prot: 37.26 ● Lip: 43.89 ● H C: 36.63	Ensalada campera Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 736 ● Prot: 55.59 ● Lip: 27.91 ● H C: 40.55	Judías verdes rehogadas Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 583 ● Prot: 16.56 ● Lip: 34.35 ● H C: 26.54	Fideuá de verduras Taqitos de atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 755 ● Prot: 21.69 ● Lip: 35.92 ● H C: 60.99
19	20	21	22	23
Crema Solferino Chuleta de cerdo a la plancha Garbanzos salteados Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Kcal: 831 ● Prot: 31.2 ● Lip: 45.42 ● H C: 46.43	Espirales a la napolitana Merluza a la gaditana Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 704 ● Prot: 26.85 ● Lip: 28.35 ● H C: 60.15	Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 614 ● Prot: 22.81 ● Lip: 25.7 ● H C: 47.68	Pizza Cuatro estaciones Filete de pavo braseado a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada/Helado Pan y agua Kcal: 819 ● Prot: 40.79 ● Lip: 39.91 ● H C: 46.29	Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir) Delicias de jamón y queso Ensalada mixta con pasta integral Fruta de temporada, refrescos Pan y agua Kcal: 740 ● Prot: 13.32 ● Lip: 33.21 ● H C: 69.74
26	27	28	29	30
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.



En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada



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.

