



¿Qué comemos hoy?

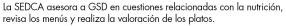




SEPTIEMBRE 2021 | GSD Las Rozas - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 27/07/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
Sopa de picadillo Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta/Helado Pan y agua	T Lentejas campesinas Bacalao con tomate Patatas a lo provenzal Fruta Pan y agua	Ensalada campera Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	Judías verdes rehogadas / Gazpacho Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas fritas Fruta Pan y agua	Fideuá mixta Pollo al ajillo Ensalada de tomate Fruta/yogur Pan y agua
Kcal: 724 • Prot: 20.41 • Lip: 30.87 • H C: 64.61	Kcal: 754 • Prot: 34.09 • Lip: 29.16 • H C: 65.3	Kcal: 820 • Prot: 34.01 • Lip: 38.89 • H C: 59.29	Kcal: 749 • Prot: 18.15 • Lip: 41.9 • H C: 47.79	Kcal: 776 • Prot: 66.28 • Lip: 22.29 • H C: 51.63
Ensalada de arroz Fletán a la milanesa Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	Crema de calabacines/Tempura de verduras/Gazpacho (a elegir) Albóndigas de la abuela con patatas dado Fruta Pan y agua	Tallarines a la italiana Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina Pan y agua	Potaje de garbanzos estofados Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua	Ensaladilla rusa Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua
Kcal: 831 • Prot: 30.58 • Lip: 33.54 • H C: 75.8	Kcal: 819 • Prot: 21.28 • Lip: 41.46 • H C: 64.77	Kcal: 769 • Prot: 34.97 • Lip: 33.11 • H C: 58.41	Kcal: 657 • Prot: 18.13 • Lip: 25.22 • H C: 62.72	Kcal: 788 • Prot: 41.25 • Lip: 43.87 • H C: 29.74
Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua	Ensalada de ave Merluza a la madrileña Patatas a la campesina Fruta Pan y agua	Arroz tres delicias Lomo asado en su jugo Salteado de verduras mediterráneo Fruta/yogur Pan y agua	Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas/Gazpacho (a elegir) Pizza Cuatro estaciones Ensalada mixta y patatas fritas Fruta Pan y agua	Ensalada de verano Ragout de pollo Ensalada de lechuga Fruta/Helado Pan y agua
Kcal: 666 • Prot: 28.96 • Lip: 28.22 • H C: 48.85	Kcal: 811 • Prot: 40.08 • Lip: 42.72 • H C: 43.35	Kcal: 876 • Prot: 38.47 • Lip: 39.73 • H C: 63.65	Kcal: 927 • Prot: 27.21 • Lip: 48.68 • H C: 68.38	Kcal: 752 • Prot: 51.7 • Lip: 28.75 • H C: 46.12
Judías verdes rehogadas / Gazpacho Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta y patatas dado Fruta Pan y agua Kcal: 888 • Prot: 29.73 • Lip: 53.2 • H C: 46.55	Ensalada campera Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta/Helado Pan y agua Kcal: 776 • Prot: 29.97 • Lip: 36.87 • H C: 57	NO LECTIVO	Espaguetis a la carbonara Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua Kcal: 732 • Prot: 54.31 • Lip: 22.39 • H C: 53.42	











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
- · 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.











