



¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2022 | GSD Moratalaz - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 22/11/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<p>1</p> <p>Sopa de picadillo Bacalao a la bilbaína Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 649 ● Prot: 30.47 ● Lip: 28.09 ● H C: 43.31</p>	<p>2</p> <p>Judías verdes rehogadas Filete de pavo braseado con demi-glace Arroz Pilaw Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 668 ● Prot: 28.33 ● Lip: 27.46 ● H C: 52.13</p>
<p>5</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>6</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>9</p> <p>Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 774 ● Prot: 14.84 ● Lip: 34.51 ● H C: 74.32</p>
<p>12</p> <p>Patatas a la marinera Chuleta de cerdo a la plancha Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 881 ● Prot: 34.74 ● Lip: 50.43 ● H C: 49.81</p>	<p>13</p> <p>Espaguetis a la carbonara Salmón a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 679 ● Prot: 30.93 ● Lip: 27.68 ● H C: 52.06</p>	<p>14</p> <p>Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Filete de pollo empanado Patatas codorniz Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 901 ● Prot: 51.91 ● Lip: 35.98 ● H C: 65.52</p>	<p>15</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37</p>	<p>16</p> <p>Arroz tres delicias Merluza a la madrileña Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 789 ● Prot: 30.11 ● Lip: 35.01 ● H C: 61.46</p>
<p>19</p> <p>Crema de champiñones Filete de ternera a la plancha Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 629 ● Prot: 32.67 ● Lip: 25.87 ● H C: 41.74</p>	<p>20</p> <p>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la romana Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 683 ● Prot: 34.01 ● Lip: 25.84 ● H C: 54.8</p>	<p>21</p> <p>Pizza de verduras y atún Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta y Tronco de Navidad. Refrescos Pan y agua</p> <p>Kcal: 1069 ● Prot: 69.83 ● Lip: 59.19 ● H C: 51.2</p>	<p>22</p> <p>El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil</p>	<p>23</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>26</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>27</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>28</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>29</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>30</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.

