



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2023 | GSD Moratalaz - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 21/03/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
10	11	12	13	14
NO LECTIVO	<p>Arroz con tomate Cinta de lomo asada Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 887 • Prot: 33.49 • Lip: 36.79 • H C: 78.33</p>	<p>Potaje de garbanzos Filete de ternera a la plancha Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 661 • Prot: 42.57 • Lip: 21.52 • H C: 48.62</p>	<p>Espaguetis a la napolitana Gallo a la bilbaína Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 785 • Prot: 28.71 • Lip: 36.34 • H C: 60.75</p>	<p>Judías verdes rehogadas Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 765 • Prot: 18 • Lip: 44.3 • H C: 46.67</p>
17	18	19	20	21
<p>Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Pollo Cordon bleu Hummus Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 730 • Prot: 38.28 • Lip: 26.87 • H C: 55</p>	<p>Lentejas campesinas Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 536 • Prot: 27.85 • Lip: 12.47 • H C: 53.97</p>	<p>Macarrones con verduras y salsa de tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 636 • Prot: 15.88 • Lip: 26.92 • H C: 57.55</p>	<p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37</p>	<p>Paella Atún con tomate Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 787 • Prot: 39.12 • Lip: 26.71 • H C: 71.35</p>
24	25	26	27	28
<p>Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 837 • Prot: 32.56 • Lip: 46.48 • H C: 45.67</p>	<p>Patatas guisadas con pescado Tortilla francesa con jamón york Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 615 • Prot: 23.3 • Lip: 26.83 • H C: 46.46</p>	<p>Espirales con tomate Cinta de lomo adobada asada Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 678 • Prot: 33.25 • Lip: 25.7 • H C: 52.49</p>	<p>Alubias blancas con verduras y huevo Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 718 • Prot: 32.57 • Lip: 26.73 • H C: 63.11</p>	<p>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pollo a la plancha Garbanzos salteados Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 708 • Prot: 53.57 • Lip: 24.3 • H C: 41.01</p>



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.

