



# ¿Qué comemos hoy?



ENERO 2022 | GSD Moratalaz - MENÚ SIN PESCADO - Actualizado: 21/12/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3  NO LECTIVO	4  NO LECTIVO	5  NO LECTIVO	6  NO LECTIVO	7  NO LECTIVO
10 Tallarines con tomate Tortilla francesa con queso Tempura de verduras Fruta Pan y agua	11 Crema de champiñones/Champiñón salteado con jamón serrano (a elegir) Albóndigas de pollo con verduras Patatas dado Fruta Pan y agua	12 Alubias blancas con chorizo Filete de pavo asado Calabacines en fritura Fruta Pan y agua	13 Pastel de verduras Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina Pan y agua	14 Potaje de garbanzos (sin pescado) Filete de pollo a la plancha Patatas panaderas Fruta Pan y agua
17 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua	18 Patatas guisadas con magro Coliflor rehogada Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	19 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Pollo a la crema Arroz Pilaw Fruta Pan y agua	20 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta Pan y agua	21 Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Macarrones con tomate Ensalada mixta Fruta Pan y agua
24 Judías verdes rehogadas Filete de ternera a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta Pan y agua	25 Fideuá mixta (sin calamar) Tortilla francesa Pisto manchego Fruta Pan y agua	26 Espinacas a la crema Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas dado Fruta Pan y agua	27 Potaje de garbanzos estofados Hamburguesa de kale y quinoa Ensalada mixta Fruta Pan y agua	28 Sopa Juliana Filete de pavo braseado asado en salsa Patatas codorniz Fruta/yogur Pan y agua
31 Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada de tomate Fruta/yogur Pan y agua				





## Menú especial sin pescado

En este menú se eliminan o sustituyen aquellos productos o platos que sean o contengan **pescado o derivados** en su composición por otros que no lo contengan.

## 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.
- 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.

