



# ¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2023 | GSD Moratalaz - MENÚ SIN PESCADO - Actualizado: 24/03/2023

| 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                                                                                                                              | Arroz con tomate<br>Cinta de lomo asada<br>Verduras salteadas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                          | Potaje de garbanzos (sin pescado)<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada mixta con brotes y queso<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua    | Espaguetis a la napolitana<br>Hamburguesa de kale y quinoa<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua        | Judías verdes rehogadas<br>Huevos revueltos con jamón y tomate<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                             |
| 17                                                                                                                                      | 18                                                                                                                                                         | 19                                                                                                                                                    | 20                                                                                                                                 | 21                                                                                                                                                             |
| Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir)<br>Pollo Cordon bleu<br>Hummus<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua | Lentejas campesinas<br>Lomo asado en su jugo<br>Patatas cocidas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                        | Macarrones con verduras y salsa de tomate (con pasta de cultivo ecológico)<br>Tortilla francesa<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | Sopa de cocido<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                                          | Paella (sin calamar)<br>Filete de pavo a la plancha<br>Parrillada de calabacín<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                             |
| 24                                                                                                                                      | 25                                                                                                                                                         | 26                                                                                                                                                    | 27                                                                                                                                 | 28                                                                                                                                                             |
| Judías verdes con jamón<br>Hamburguesa a la plancha<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                               | Patatas guisadas (sin pescado)<br>Tortilla francesa con jamón york<br>Asadillo de pimientos y ensalada de tomate<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua | Espirales con tomate<br>Cinta de lomo adobada asada<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua                                        | Alubias blancas con verduras y huevo<br>Champiñón salteado con jamón serrano<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua | Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir)<br>Filete de pollo a la plancha<br>Garbanzos salteados<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua |



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





## 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.

