



¿Qué comemos hoy?



MAYO 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ 7 (nivel 2) - Actualizado: 08/04/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 Puré de verdura con pescado Hamburguesa a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas	6 Puré de verdura con ternera y lentejas Cinta de lomo asada Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	7 Puré de verdura con huevo y pollo Filete de pollo a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan
10 Puré de verdura con pollo Merluza con tomate Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	11 Puré de verdura con ternera Delicias de jamón y queso Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	12 Puré de verdura con pescado Roti de pavo con salsa demi-glace Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas	13 Puré de verdura con ternera y garbanzos Fletán a la molinera Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	14 Puré de verdura con huevo y pollo Cinta de Sajonia a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan
17 Puré de verdura con pollo Escalope de ternera empanado Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	18 Puré de verdura con ternera Tortilla de patata Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	19 Puré de verdura con pescado Merluza a la gaditana Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas	20 Puré de verdura con ternera y lentejas Solomillo de cerdo a las finas hierbas Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	21 Puré de verdura con huevo y pollo Pollo al ajillo Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan
24 Puré de verdura con pollo Merluza a la marinera* Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	25 Puré de verdura con ternera Muslitos de pollo a la crema Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	26 Puré de verdura con pescado Salchichas Frankfurt Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas	27 Puré de verdura con ternera y garbanzos Fletán a la molinera Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	28 Puré de verdura con huevo y pollo Huevos revueltos con jamón y tomate Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan
31 Puré de verdura con pollo Albóndigas a la antigua con patatas dado Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan				





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.

