



# ¿Qué comemos hoy?



MAYO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 25/04/2023

| LUNES                                                                                                                              | MARTES                                                                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                                                                                             | JUEVES                                                                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br><br>NO LECTIVO                                                                                                                | 2<br><br>NO LECTIVO                                                                                                                                  | 3<br>Puré de verdura con pescado<br>Hamburguesa a la plancha<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta y galletas                  | 4<br>Puré de verdura con ternera y lentejas<br>Merluza a la molinera<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan                   | 5<br>Puré de verdura con huevo y pollo<br>Filete de pollo a la plancha<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta, queso y pan |
| 8<br>Puré de verdura con pollo<br>Merluza con tomate<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan      | 9<br>Puré de verdura con ternera<br>Delicias de jamón y queso<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan         | 10<br>Puré de verdura con pescado<br>Lacón de pavo asado en salsa<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta y galletas             | 11<br>Puré de verdura con ternera y garbanzos<br>Merluza a la romana<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan                   | 12<br>Puré de verdura con huevo y pollo<br>Tortilla de patata<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta, queso y pan          |
| 15<br>Puré de verdura con pollo<br>Merluza a la gaditana<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan  | 16<br>Puré de verdura con ternera<br>Tortilla francesa<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan                | 17<br>Puré de verdura con pescado<br>Escalope de ternera empanado<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta y galletas             | 18<br>Puré de verdura con ternera y lentejas<br>Solomillo de cerdo a las finas hierbas<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan | 19<br>Puré de verdura con huevo y pollo<br>Ragout de pollo al ajillo<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta, queso y pan   |
| 22<br>Puré de verdura con pollo<br>Merluza a la marinera*<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan | 23<br>Puré de verdura con ternera<br>Tortilla francesa con jamón york<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan | 24<br>Puré de verdura con pescado<br>Ragout de pollo a la crema<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta y galletas               | 25<br>Puré de verdura con ternera y garbanzos<br>Merluza a la plancha<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan                  | 26<br>Puré de verdura con huevo y pollo<br>Albóndigas caseras<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta, queso y pan          |
| 29<br>Puré de verdura con pollo<br>Merluza a la plancha<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan   | 30<br>Puré de verdura con ternera<br>Tortilla de patata<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan               | 31<br>Puré de verdura con pescado<br>Albóndigas a la antigua con patatas dado<br><br>Yogur<br>Pan y agua<br><br>Merienda: papilla de fruta y galletas |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                  |





## 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.

