



¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 26/10/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 Puré de verdura con ternera y lentejas Merluza a la madrileña Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	3 Puré de verdura con huevo y pollo Ragout de pollo al ajillo Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan
6 Puré de verdura con pollo Tortilla francesa con jamón york Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	7 Puré de verdura con ternera Merluza a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	8 Puré de verdura con pescado Cinta de lomo asada Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas	9 Puré de verdura con ternera y garbanzos Merluza a la gallega con patatas cocidas Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	10 Puré de verdura con huevo y pollo Hamburguesa de pollo y zanahoria a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan
13 Puré de verdura con pollo Tortilla francesa Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	14 Puré de verdura con ternera Merluza a la molinera Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	15 Puré de verdura con pescado Tortilla de patata Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas	16 Puré de verdura con ternera y lentejas Ragout de pollo a la crema Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	17 Puré de verdura con huevo y pollo Cinta de lomo a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan
20 Puré de verdura con pollo Merluza a la romana Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	21 Puré de verdura con ternera Tortilla francesa Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	22 Puré de verdura con pescado Ragout de pollo Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas	23 Puré de verdura con ternera y garbanzos Merluza a la gaditana Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	24 Puré de verdura con huevo y pollo Hamburguesa a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan
27 Puré de verdura con pollo Merluza a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	28 Puré de verdura con ternera Tortilla de patata Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	29 Puré de verdura con pescado Albóndigas a la antigua con patatas dado Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas	30 Puré de verdura con ternera y lentejas Merluza a la bilbaína 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.

