



¿Qué comemos hoy?



MAYO 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 3) - Actualizado: 07/04/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 Puré de judías verdes Hamburguesa a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: sandwich de pavo/fruta y zumo natural	6 Espirales con tomate Cinta de lomo asada Fruta Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	7 Crema de zanahorias* Filete de pollo a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: leche chocolateada y galletas/fruta
10 Arroz tres delicias Salmón con salsa alicantina Fruta Pan y agua Merienda: pan con salami/fruta y zumo natural	11 Lentejas de la abuela Delicias de jamón y queso Fruta Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	12 Fideuá de verduras y pollo Roti de pavo con salsa demi-glaze Fruta/yogur Pan y agua Merienda: fruta y magdalena	13 Puré de judías pintas Fletán a la molinera Fruta Pan y agua Merienda: sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural	14 Ensalada campera* Cinta de Sajonia a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate/fruta
17 Sopa de ave con estrellitas Escalope de ternera empanado Fruta/yogur Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	18 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Fruta Pan y agua Merienda: yogur y galletas/fruta	19 Tallarines a la boloñesa Merluza a la gaditana Fruta Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	20 Potaje de garbanzos estofados Solomillo de cerdo a las finas hierbas Fruta Pan y agua Merienda: fruta y sandwich de queso	21 Crema de calabaza* Pollo al ajillo Fruta Pan y agua Merienda: pan con paté/fruta y zumo natural
24 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la marinera* Fruta Pan y agua Merienda: fruta y yogur	25 Sopa de picadillo Muslitos de pollo a la crema Fruta Pan y agua Merienda: pan con jamón york/fruta y zumo natural	26 Ensalada campera* Salchichas Frankfurt Fruta/Helado Pan y agua Merienda: fruta y magdalena	27 Puré de judías pintas Salmón a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: sandwich de mortadela/fruta y zumo natural	28 Ensalada de pasta Huevos revueltos con jamón y tomate Fruta Pan y agua Merienda: pan con pavo/fruta y zumo natural
31 Crema de zanahorias* Albóndigas a la antigua con patatas dado Fruta Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano/fruta y zumo natural				





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.

