



¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 26/11/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Crema de coliflor* Ragout de pollo Fruta/yogur Pan y agua Merienda: sandwich de mortadela/fruta y zumo natural	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua Merienda: pan con jamón york/fruta y zumo natural	3 Patatas guisadas con magro Huevos revueltos con jamón y tomate Fruta Pan y agua Merienda: fruta y yogur
6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	8 NO LECTIVO	9 Puré de judías verdes Cinta de Sajonia a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso/fruta y zumo natural	10 Espirales con tomate Merluza a la gaditana Fruta Pan y agua Merienda: fruta y pan con jamón york
13 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa Fruta Pan y agua Merienda: fruta y yogur	14 Paella* Merluza a la vasca* Fruta/yogur Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	15 Crema de calabaza* Solomillo de cerdo a las finas hierbas Fruta Pan y agua Merienda: fruta y pan con queso	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua Merienda: sandwich de pavo/fruta y zumo natural	17 Crema de verduras* Hamburguesa de salmón a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: leche chocolateada y galletas/fruta
20 Crema de guisantes* Escalope de ternera empanado Fruta Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	21 Arroz con tomate Cinta de lomo asada Fruta y Tronco de Navidad Pan y agua Merienda: sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural	22 Crema de zanahorias* Mini croquetas Fruta Pan y agua FIN DE LA JORNADA	23 Sopa de ave con estremitas Merluza a la madrileña Fruta/yogur Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate/fruta	24 NO LECTIVO
27 Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Fruta Pan y agua Merienda: fruta y sandwich de queso	28 Potaje de garbanzos Fletán a la molinera Fruta Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	29 Crema de calabacines* Ragout de pollo al ajillo Fruta Pan y agua Merienda: yogur y galletas/fruta	30 Arroz con tomate Merluza a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: pan con paté/fruta y zumo natural	31 NO LECTIVO





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.

