



¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 31/01/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Fideuá mixta* Tortilla francesa Fruta Pan y agua Merienda: fruta y sandwich de queso	Crema de espinacas* Cinta de lomo a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	Potaje de garbanzos estofados Merluza a la gaditana Fruta Pan y agua Merienda: yogur y galletas/fruta	Sopa de picadillo Lacón de pavo asado en salsa Fruta/yogur Pan y agua Merienda: pan con paté/fruta y zumo natural
7	8	9	10	11
Arroz con pollo Salmón a la plancha Fruta/yogur Pan y agua Merienda: fruta y magdalena	Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Fruta Pan y agua Merienda: pan con pavo/fruta y zumo natural	Tallarines tres delicias* Merluza con tomate Fruta Pan y agua Merienda: sandwich de mortadela/fruta y zumo natural	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua Merienda: pan con jamón york/fruta y zumo natural	Patatas guisadas con pescado* Hamburguesa a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: fruta y yogur
14	15	16	17	18
Crema de coliflor* Tortilla francesa Fruta Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso/fruta y zumo natural	Espirales a la napolitana Merluza a la gaditana Fruta Pan y agua Merienda: fruta y pan con jamón york	Crema de guisantes* Ragout de pollo al ajillo Fruta Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano/fruta y zumo natural	Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: pan con chocolatina/fruta	Puré de judías pintas Fletán a la molinera Fruta Pan y agua Merienda: fruta y galletas
21	22	23	24	25
Paella* Tortilla francesa Fruta Pan y agua Merienda: sandwich de pavo/fruta y zumo natural	Lentejas campesinas Merluza a la romana Fruta Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	Crema de zanahorias* Ragout de pollo al chilindrón Fruta Pan y agua Merienda: leche chocolateada y galletas/fruta	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua Merienda: fruta y yogur	NO LECTIVO
28				
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.

