



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 14/02/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Puré de judías verdes Albóndigas a la antigua con patatas dado Fruta Pan y agua Merienda: fruta y magdalena	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Fruta Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	Patatas guisadas con magro Fletán a la molinera Fruta Pan y agua Merienda: sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural	Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate/fruta
7	8	9	10	11
Arroz tres delicias* Salmón con salsa alicantina Fruta Pan y agua Merienda: pan con paté/fruta y zumo natural	Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico) Cinta de lomo al ajillo al horno Fruta Pan y agua Merienda: fruta y sandwich de queso	Crema de verduras* Delicias de jamón y queso Fruta/yogur Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	Crema de calabacines* Merluza a la gaditana Fruta/gelatina Pan y agua Merienda: yogur y galletas/fruta
14	15	16	17	18
Puré de judías verdes Tortilla francesa con jamón york Fruta Pan y agua Merienda: pan con pavo/fruta y zumo natural	Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Merluza a la molinera Fruta Pan y agua Merienda: fruta y magdalena	Crema de coliflor* Ragout de pollo Fruta Pan y agua Merienda: fruta y yogur	Puré de alubias pintas Fletán con tomate Fruta Pan y agua Merienda: pan con jamón york/fruta y zumo natural	Sopa de picadillo Solomillo de cerdo a las finas hierbas Fruta/yogur Pan y agua Merienda: sandwich de mortadela/fruta y zumo natural
21	22	23	24	25
Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza en salsa Fruta Pan y agua Merienda: fruta y pan con jamón york	Crema de brócoli* Hamburguesa a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano/fruta y zumo natural	Espirales con tomate Filete de pollo empanado Fruta Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso/fruta y zumo natural	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua Merienda: fruta y galletas	Patatas guisadas con pescado* Filete de pavo braseado a la plancha Fruta/yogur Pan y agua Merienda: pan con chocolatina/fruta
28	29	30	31	
Puré de judías verdes Cinta de Sajonia a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: sandwich de pavo/fruta y zumo natural	Arroz con pollo Merluza a la madrileña Fruta/yogur Pan y agua Merienda: fruta y pan con queso	Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Fruta Pan y agua Merienda: fruta y yogur	Macarrones con tomate Merluza a la gaditana Fruta Pan y agua Merienda: pan con salchichón/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.

