



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 24/03/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Crema de alcachofas* Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche chocolateada y galletas/fruta
4 Patatas guisadas con magro Salmón a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	5 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Filete de pavo braseado a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y magdalena/pavo/jamón york	6 Crema de espárragos* Albóndigas de pollo con verduras Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con salami/fruta y zumo natural	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural	8 Espirales a la boloñesa Merluza a la romana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate/fruta
11 Arroz con tomate Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	12 Judías blancas estofadas Fletán a la molinera Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	13 NO LECTIVO	14 NO LECTIVO	15 NO LECTIVO
18 NO LECTIVO	19 Crema de brócoli* Cinta de Sajonia a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y yogur	20 Puré de alubias pintas Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo/fruta y zumo natural	21 Espirales a la napolitana Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y magdalena/pavo/jamón york	22 Patatas guisadas con pescado* Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york/fruta y zumo natural
25 Lentejas campesinas Cinta de lomo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso/fruta y zumo natural	26 Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa con queso Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y pan con jamón york	27 Crema de coliflor* Ragout de pollo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano/fruta y zumo natural	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con chocolatina/fruta	29 Paella* Salmón a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: fruta y galletas





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.

