



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 25/05/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Judías verdes con patatas cocidas Merluza a la bilbaína Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso/fruta y zumo natural	Potaje de garbanzos estofados Cinta de lomo al ajillo al horno Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y galletas	Macarrones con tomate Filete de pavo braseado a la plancha Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Merienda: pan con chocolatina/fruta
6	7	8	9	10
Ensalada alemana de patata* Merluza a la gaditana Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: leche chocolateada y galletas/fruta	Lentejas campesinas Cinta de Sajonia a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y pan con queso	Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y yogur	Alubias blancas con verduras y huevo Ragout de pollo al ajillo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	Sopa de ave con letras Salmón a la molinera Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: sandwich de pavo/fruta y zumo natural
13	14	15	16	17
Crema de calabacines* Escalope de ternera empanado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con salami/fruta y zumo natural	Arroz con pollo Merluza a la vasca* Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: fruta y magdalena/pavo/jamón york	Puré de judías pintas Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural	Espirales con tomate Lomo asado en su jugo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	Potaje de garbanzos estofados Mini croquetas Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate/fruta
20	21	22	23	24
Lentejas a la antigua Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con paté/fruta y zumo natural	Fideuá de verduras y pollo Cinta de lomo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur y galletas/fruta	Judías verdes rehogadas Salmón a la bilbaína Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	Arroz con tomate Filete de pavo braseado a la plancha Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	Crema de zanahorias* Albóndigas de pollo con verduras Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y sandwich de queso
27	28	29	30	
Ensalada campera* Anillas de calamar Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york/fruta y zumo natural	Sopa de picadillo Cinta de Sajonia a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y yogur	Puré de judías pintas Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo/fruta y zumo natural	Arroz tres delicias* Fletán empanado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: sandwich de mortadela/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.

