



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 27/02/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Potaje de garbanzos Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	Patatas guisadas con magro Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural	Macarrones con tomate Merluza a la molinera Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural
6	7	8	9	10
Arroz tres delicias* Salmón con salsa alicantina Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar o fruta	Crema de verduras* Delicias de jamón y queso Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	Espirales con tomate Merluza a la gaditana Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta
13	14	15	16	17
Puré de judías verdes Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural	Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Merluza a la molinera Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	Sopa de picadillo Solomillo de cerdo a las finas hierbas Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	Puré de alubias pintas Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	Crema de coliflor* Gallo con tomate Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao
20	21	22	23	24
NO LECTIVO	Crema de brócoli* Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	Patatas guisadas con pescado* Tortilla francesa Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con chocolatina, fruta o zumo natural
27	28	29	30	31
Puré de judías verdes Cinta de Sajonia a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	Arroz con pollo Merluza a la madrileña Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	Alubias blancas con chorizo/Puré de alubias blancas Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural	Macarrones a la napolitana Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	Crema de alcachofas* Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao, galletas con o sin azúcar/fruta





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.

