



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 23/03/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Sopa de ave con letras Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	4 Puré de judías blancas Merluza a la gaditana Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO
10 NO LECTIVO	11 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con queso Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar o fruta	12 Crema de espárragos* Albóndigas de pollo con verduras Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	14 Espirales a la boloñesa Salmón a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural
17 Sopa de ave con estrellitas Escalope de ternera empanado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	18 Macarrones a la napolitana Gallo a la bilbaína Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	19 Crema de verduras* Ragout de pollo al ajillo Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	20 Arroz con tomate Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	21 Puré de judías verdes Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta
24 Crema de calabaza* Pollo Cordon bleu Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	25 Lentejas campesinas Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural	26 Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	28 Paella* Salmón a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o 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.

