



¿Qué comemos hoy?



MAYO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 24/04/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Espirales con tomate Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	Alubias blancas con verduras y huevo/Puré de alubias blancas Fletán a la molinera Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural	Crema de zanahorias* Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural
8	9	10	11	12
Arroz tres delicias* Salmón a la plancha Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Delicias de jamón y queso Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	Fideuá de verduras y pollo Lacón de pavo asado en salsa Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	Puré de judías pintas Merluza a la romana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	Sopa de ave con estrellitas Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta
15	16	17	18	19
Macarrones a la boloñesa Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	Alubias blancas con chorizo/Puré de alubias blancas Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	Ensalada campera* Escalope de ternera empanado Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	Potaje de garbanzos estofados Solomillo de cerdo a las finas hierbas Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	Crema de calabaza* Ragout de pollo al ajillo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural
22	23	24	25	26
Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Gallo a la marinera* Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	Arroz con tomate Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	Sopa de picadillo Ragout de pollo a la crema Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	Puré de judías pintas Salmón a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	Ensalada campera* Albóndigas caseras Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: pan con chocolatina, fruta o zumo natural
29	30	31		
Ensalada de pasta Fletán empanado Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	Judías verdes con jamón Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	Crema de zanahorias* Albóndigas a la antigua con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur 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.

