



¿Qué comemos hoy?



JULIO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 08/06/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Arroz con tomate Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	4 Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	5 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Pollo Cordon bleu Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	6 Judías verdes rehogadas Salmón a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	7 Ensalada de pasta Cinta de lomo asada Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural
10 Crema de zanahorias* Albóndigas caseras con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	11 Macarrones a la napolitana Gallo a la molinera Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	12 Ensalada alemana de patata* Ragout de pollo al ajillo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta	13 Crema de coliflor* Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	14 Arroz con pollo Solomillo de cerdo a las finas hierbas Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural
17 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	18 Paella* Fletán empanado Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	19 Ensalada campera* Cinta de Sajonia a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	20 Judías verdes con jamón Boquerones en tempura Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	21 Macarrones a la boloñesa Ragout de pollo al chilindrón Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural
24 Crema de guisantes* Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	25 Ensalada campera* Delicias de jamón y queso Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	26 Crema de calabaza* Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	27 Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con chocolatina, fruta o zumo natural	28 Espirales tres delicias* Fletán a la molinera Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso, fruta o zumo natural
31 Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Fruta de temporada/gelatina 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.

