



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 19/07/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 NO LECTIVO
4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 Arroz con tomate Delicias de jamón y queso Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	7 Fideuá mixta* Ragout de pollo al ajillo Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	8 Crema de calabacines* Albóndigas de la abuela con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao
11 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	12 Sopa de ave con fideos Lomo asado en su jugo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	13 Paella* Gallo a la madrileña Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta	14 Crema de zanahorias* Mini croquetas Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	15 Ensalada de pasta Hamburguesa de pollo y zanahoria a la plancha Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural
18 Ensalada campera* Cinta de lomo a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	19 Puré de judías verdes Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	20 Espirales con tomate Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural	21 Judías blancas estofadas/Puré de judías blancas Filete de pollo asado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	22 Arroz con tomate Fletán a la molinera Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural
25 Lentejas campesinas Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	26 Patatas guisadas con pescado* Solomillo de cerdo a las finas hierbas Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	27 Crema de espinacas* Ragout de pollo en pepitoria* Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	29 NO LECTIVO





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.

