



¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 26/09/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Espirales con tomate Gallo a la bilbaína Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	Crema de verduras* Albóndigas caseras con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	NO LECTIVO	Arroz con pollo Merluza a la romana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	Puré de judías verdes Tortilla de patata Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural
9	10	11	12	13
Paella* Merluza a la gaditana Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar o fruta	Espirales a la napolitana Anillas de calamar Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	NO LECTIVO	NO LECTIVO
16	17	18	19	20
Puré de judías verdes Cinta de Sajonia a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural	Arroz tres delicias* Merluza con tomate Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	Crema de calabaza* Albóndigas caseras Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	Alubias blancas con verduras y huevo/Puré de alubias blancas Fletán a la molinera Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	Sopa de picadillo Tortilla de patata Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural
23	24	25	26	27
Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Boquerones en tempura Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	Crema de brócoli* Escalope de ternera empanado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	Macarrones con atún y tomate Tortilla francesa 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: pan con jamón york, fruta o zumo natural	Patatas guisadas con pescado* Hamburguesa de pollo a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con chokolatina, fruta o zumo natural
30	31			
Crema Solferino* Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa con queso 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.

