



¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 26/10/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 Macarrones a la boloñesa Gallo a la madrileña Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	3 Crema de alcachofas* Ragout de pollo al ajillo Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural
6 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	7 Crema de champiñones* Salmón a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta	8 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	9 Crema de brócoli* Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	10 Espirales tres delicias* Hamburguesa de pollo y zanahoria a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural
13 Puré de judías verdes Tortilla francesa Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	14 Arroz con tomate Fletán a la molinera Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	15 Alubias blancas con chorizo/Puré de alubias blancas Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	16 Sopa de picadillo Ragout de pollo a la crema Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	17 Patatas guisadas con pescado* Cinta de lomo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural
20 Lentejas de la abuela Merluza a la romana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	21 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	22 Crema de coliflor* Ragout de pollo Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con chocolatina, fruta o zumo natural	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	24 Crema de calabacines* Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta
27 Espirales con tomate Salmón a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural	28 Puré de alubias pintas Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	29 Crema de calabaza* Albóndigas a la antigua con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao, galletas con o sin azúcar/fruta	30 Sopa de picadillo Gallo a la bilbaína 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.

