



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 27/02/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con tomate Fletán a la molinera Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural
4 Puré de judías verdes Escalope de ternera empanado Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	5 Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico) Gallo a la bilbaina Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	6 Sopa de picadillo Solomillo de cerdo con salsa de manzana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	7 Puré de alubias pintas Hamburguesa de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	8 Crema de coliflor* Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta
11 Lentejas campesinas Merluza a la vasca* Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural	12 Crema de brócoli* Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	13 Arroz con tomate Filete de pollo asado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	15 Patatas guisadas con pescado* Tortilla francesa Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural
18 Puré de judías verdes Cinta de Sajonia a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	19 Alubias blancas con chorizo/Puré de alubias blancas Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	20 Macarrones a la napolitana Filete de pavo braseado a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	21 Arroz con pollo Salmón a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con chocolatina, fruta o zumo natural	22 Crema de calabacines* Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural
25 Patatas guisadas con magro Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	26 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural	27 Crema de espárragos* Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	28 NO LECTIVO	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.

