



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 20/05/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Crema de calabacines* Escalope de ternera empanado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	Espirales con tomate Solomillo de cerdo con salsa de manzana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural	Puré de judías pintas Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	Arroz con pollo Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	Potaje de garbanzos estofados Mini croquetas Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural
10	11	12	13	14
Lentejas a la antigua Fletán a la molinera Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	Crema de espinacas* Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	Fideuá de verduras y pollo Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	Judías verdes rehogadas Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta	Ensalada campera* Filete de pollo asado Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural
17	18	19	20	21
Ensalada campera* Merluza a la romana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural	Paella* Cinta de lomo a la plancha Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	Crema de guisantes* Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	Arroz con tomate Filete de pavo braseado a la plancha Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	Espirales a la napolitana Delicias de jamón y queso Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural
24	25	26	27	28
Ensalada campera* Anillas de calamar Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	Sopa de picadillo Cinta de Sajonia a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	Puré de judías pintas Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	Arroz tres delicias* Fletán empanado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con chocolatina, fruta o zumo natural	Fideuá mixta* Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: pan con jamón york, 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.

