



¿Qué comemos hoy?



MAYO 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 4, 5 y 6) - Actualizado: 07/04/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta Pan y agua	6 Espirales con tomate Cinta de lomo adobada asada Verduras salteadas Fruta Pan y agua	7 Crema de zanahorias Filete de pollo a la plancha Patatas panaderas Fruta Pan y agua
10 Arroz tres delicias Salmón con salsa alicantina y pisto Fruta Pan y agua	11 Lentejas de la abuela Delicias de jamón y queso Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	12 Fideuá de verduras Roti de pavo con salsa demi-glace Patatas dado Fruta/yogur Pan y agua	13 Judías pintas estofadas Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta Pan y agua	14 Ensalada campera* Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate Fruta Pan y agua
17 Sopa de ave con estrellitas Escalope de ternera empanado Patatas a la campesina Fruta/yogur Pan y agua	18 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua	19 Tallarines a la boloñesa Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta Pan y agua	20 Ensalada de garbanzos Solomillo de cerdo a las finas hierbas Salsa de tomate Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	21 Crema de calabaza / Gazpacho Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta Pan y agua
24 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la marinera* Patatas codorniz Fruta Pan y agua	25 Sopa de picadillo Muslitos de pollo a la crema Arroz Pilaw Fruta Pan y agua	26 Ensalada campera* Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga Fruta/Helado Pan y agua	27 Judías pintas estofadas Salmón a la plancha Tempura de verduras Fruta Pan y agua	28 Ensalada de pasta Huevos revueltos con jamón y tomate Pisto manchego Fruta Pan y agua
31 Crema de zanahorias / Gazpacho Albóndigas a la antigua con patatas dado Fruta Pan y agua				





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.

