



¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 13/01/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Fideuá mixta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta Pan y agua	2 Crema de espinacas/Espinacas a la crema Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas dado Fruta Pan y agua	3 Potaje de garbanzos estofados Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta Pan y agua	4 Sopa de picadillo Lacón de pavo asado en salsa Patatas codorniz Fruta/yogur Pan y agua
7 Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón Salmón a la plancha Ensalada de tomate Fruta/yogur Pan y agua	8 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Calabacines en fritura Fruta Pan y agua	9 Tallarines tres delicias Merluza con tomate Verduras salteadas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua	10 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua	11 Patatas a la marinera* Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua
14 Crema de coliflor/Coliflor gratinada Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta Pan y agua	15 Espirales a la napolitana Merluza a la gaditana Salteado de verduras mediterráneo Fruta Pan y agua	16 Crema de guisantes Ragout de pollo al ajillo Patatas fritas Fruta Pan y agua	17 Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	18 Judías pintas estofadas Fletán a la molinera Patatas a lo pobre Fruta Pan y agua
21 Paella Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta Pan y agua	22 Lentejas campesinas Merluza a la romana Ensalada de tomate y maíz Fruta Pan y agua	23 Crema de zanahorias Ragout de pollo al chilindrón Patatas a lo provenzal Fruta Pan y agua	24 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua	25 NO LECTIVO
28 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.

