



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 24/03/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Crema de alcachofas Tortilla francesa Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua
4 Patatas guisadas con magro Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	5 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Filete de pavo braseado a la plancha Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua	6 Crema de espárragos Albóndigas de pollo con verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	8 NO LECTIVO
11 NO LECTIVO	12 NO LECTIVO	13 NO LECTIVO	14 NO LECTIVO	15 NO LECTIVO
18 NO LECTIVO	19 Crema de brócoli/Brócoli rehogado Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	20 Alubias pintas con arroz/Puré de alubias pintas Tortilla francesa con jamón york Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua	21 Espirales a la napolitana Merluza a la gaditana Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	22 Patatas a la marinera* Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
25 Lentejas campesinas Cinta de lomo a la plancha Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua	26 Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa con queso Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	27 Crema de coliflor/Coliflor gratinada Ragout de pollo Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	29 Paella* Salmón a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur 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.

