



¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 21/10/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 NO LECTIVO	2 Macarrones con atún y tomate Tortilla francesa Verduras salteadas Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua	3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	4 Patatas a la marinera* Filete de pollo a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua
7 Sopa de ave con letras Estofado de merluza con patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua	8 Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	9 Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa con queso Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	10 Fideuá mixta* Atún con pisto Fruta de temporada Pan y agua	11 Crema de alcachofas Ragout de pollo al chilindrón Arroz Pilaw Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
14 Patatas guisadas con magro Merluza a la madrileña Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	15 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	16 Crema Solferino Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	18 Espirales tres delicias* Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
21 Judías verdes rehogadas Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	22 Arroz a la griega Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	23 Sopa de picadillo Ragout de pollo a la crema Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua	24 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	25 Crema de calabacines Canelones de atún Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
28 Lentejas de la abuela Merluza a la romana Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	29 Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	30 Crema de coliflor/Coliflor rehogada Ragout de pollo Patatas codorniz 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.

