



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 24/02/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Potaje de garbanzos Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	2 Patatas guisadas con magro Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	3 Macarrones con tomate Merluza a la molinera Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua
6 Arroz tres delicias* Salmón con salsa alicantina y pisto Fruta de temporada Pan y agua	7 Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	8 Crema de verduras Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua	9 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	10 Espirales con tomate Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
13 Judías verdes con patatas cocidas Tortilla francesa con jamón york Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	14 Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Merluza a la molinera Salteado de verduras mediterráneo Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	15 Sopa de picadillo Solomillo de cerdo a las finas hierbas Hummus Fruta de temporada/yogur Pan y agua	16 Alubias pintas con arroz/Puré de alubias pintas Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua	17 Crema de coliflor Gallo con tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua
20 NO LECTIVO	21 Crema de brócoli/Brócoli gratinado Hamburguesa a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	22 Espirales con atún y tomate Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	24 Patatas a la marinera* Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua
27 Judías verdes rehogadas Cinta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	28 Arroz con pollo Merluza a la madrileña Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	29 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	30 Macarrones a la napolitana Merluza a la gaditana Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	31 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.

