



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 22/03/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO
10 NO LECTIVO	11 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con queso Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua	12 Crema de espárragos Albóndigas de pollo con verduras Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua	13 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	14 Espirales a la boloñesa Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
17 Patatas a la marinera* Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	18 Macarrones a la napolitana Gallo a la bilbaína Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	19 Crema de verduras Ragout de pollo al ajillo Garbanzos salteados Fruta de temporada/yogur Pan y agua	20 Arroz con tomate Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	21 Judías verdes rehogadas Tortilla francesa con jamón york Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua
24 Crema de calabaza Pollo Cordon bleu Hummus Fruta de temporada/yogur Pan y agua	25 Lentejas campesinas Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua	26 Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	27 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	28 Paella* Atún con tomate Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.



*Adaptación del plato que se ofrece en el menú general



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.

