



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 19/07/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 NO LECTIVO
4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 Arroz con tomate Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	7 Fideuá mixta* Ragout de pollo al ajillo Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/Helado Pan y agua	8 Crema de calabacines / Gazpacho Albóndigas de la abuela con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua
11 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	12 Sopa de ave con fideos Lomo asado en su jugo Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua	13 Paella* Gallo a la madrileña Salteado de verduras mediterráneo Fruta de temporada/yogur Pan y agua	14 Crema de zanahorias / Gazpacho Croquetas con jamón Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	15 Ensalada de pasta Hamburguesa de pollo y zanahoria a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado Pan y agua
18 Ensalada campera* Cinta de lomo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua	19 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Tortilla francesa Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	20 Espirales con tomate Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	21 Judías blancas estofadas/Puré de judías blancas Filete de pollo asado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	22 Arroz con verduras Fletán a la molinera Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua
25 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	26 Patatas guisadas con pescado* Solomillo de cerdo a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	27 Crema de espinacas/Espinacas a la crema Ragout de pollo en pepitoria Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	29 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.

