



¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 26/09/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Espirales con tomate Gallo a la bilbaina Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	3 Crema de verduras Albóndigas caseras con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	4 NO LECTIVO	5 Arroz con pollo Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	6 Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua
9 Paella* Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	10 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	11 Espirales a la napolitana Anillas de calamar Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua	12 NO LECTIVO	13 NO LECTIVO
16 Judías verdes con tomate Cinta de Sajonia a la plancha Patatas codorniz Fruta de temporada Pan y agua	17 Arroz tres delicias* Merluza con tomate Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	18 Crema de calabaza Albóndigas caseras Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	19 Alubias blancas con verduras y huevo Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	20 Sopa de picadillo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua
23 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Boquerones en tempura Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	24 Crema de brócoli/Brócoli rehogado Escalope de ternera empanado Hummus Fruta de temporada Pan y agua	25 Macarrones con atún y tomate Tortilla francesa Verduras salteadas Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	27 Patatas a la marinera* Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua
30 Crema Solferino Merluza a la gaditana Ensalada mixta con pasta integral Fruta de temporada Pan y agua	31 Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa con queso Ensalada de tomate Fruta de temporada 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.

