



¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 25/10/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 Macarrones a la boloñesa Gallo a la madrileña Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	3 Crema de alcachofas Ragout de pollo al ajillo Arroz integral Fruta de temporada/yogur Pan y agua
6 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	7 Crema de champiñones Taquitos de atún con salsa de tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	8 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	9 Crema de brócoli/Brócoli gratinado Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua	10 Espirales tres delicias* Hamburguesa de pollo y zanahoria a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua
13 Judías verdes rehogadas Tortilla francesa Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua	14 Arroz con tomate Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	15 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	16 Sopa de picadillo Ragout de pollo a la crema Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua	17 Patatas guisadas con pescado Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua
20 Lentejas de la abuela Merluza a la romana Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	21 Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	22 Crema de coliflor/Coliflor rehogada Ragout de pollo Patatas codorniz Fruta de temporada/yogur Pan y agua	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	24 Crema de calabacines Hamburguesa a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua
27 Espirales con tomate Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	28 Alubias pintas estofadas/Puré de alubias pintas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua	29 Crema de calabaza Albóndigas a la antigua con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	30 Sopa de picadillo Gallo a la bilbaína Parrillada de calabacín 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.

