



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 27/02/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Espirales con tomate Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
4 Judías verdes con patatas cocidas Escalope de ternera empanado Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua	5 Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico) Gallo a la bilbaina Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	6 Sopa de picadillo Solomillo de cerdo con salsa de manzana Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua	7 Alubias pintas estofadas/Puré de alubias pintas Hamburguesa de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua	8 Crema de coliflor Tortilla francesa Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua
11 Lentejas campesinas Merluza a la vasca* Patatas panaderas Fruta de temporada Pan y agua	12 Crema de brócoli/Brócoli gratinado Hamburguesa a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	13 Arroz con tomate Filete de pollo asado Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	15 Patatas a la marinera* Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua
18 Judías verdes rehogadas Cinta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada/yogur Pan y agua	19 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	20 Macarrones a la napolitana Filete de pavo braseado a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	21 Arroz con pollo Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	22 NO LECTIVO
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO	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.

