



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 12/03/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 Arroz con tomate Cinta de lomo asada Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	3 Potaje de garbanzos Escalope de ternera empanado Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	4 Macarrones a la napolitana Merluza a la bilbaína Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	5 Judías verdes rehogadas Tortilla francesa con jamón york Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua
8 Lentejas campesinas Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua	9 Crema de calabaza Pollo Cordon bleu Hummus Fruta de temporada/yogur Pan y agua	10 Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa con atún Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	12 Paella* Salmón a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua
15 Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	16 Patatas guisadas con pescado Tortilla francesa con jamón york Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua	17 Espirales con tomate Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	18 Alubias blancas con verduras y huevo Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	19 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Filete de pollo a la plancha Garbanzos salteados Fruta de temporada Pan y agua
22 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Delicias de jamón y queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	23 Arroz tres delicias* Atún con pisto Fruta de temporada Pan y agua	24 Fideuá de verduras Hamburguesa de pollo y espinacas a la plancha Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua	25 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	26 Crema de guisantes Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
29 Macarrones a la boloñesa Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	30 Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Calabacines en fritura 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.

