



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 17/05/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Crema de calabacines / Gazpacho Escalope de ternera empanado Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	4 Espirales con atún y tomate Solomillo de cerdo con salsa de manzana Verduras salteadas Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua	5 Judías pintas estofadas/Puré de judías pintas Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	6 Arroz con verduras Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada/yogur Pan y agua	7 Potaje de garbanzos estofados Croquetas con jamón Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
10 Lentejas a la antigua Fletán a la molinera Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	11 Crema de espinacas/Espinacas a la crema Hamburguesa a la plancha Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua	12 Fideuá de verduras Taquitos de atún con salsa de tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	13 Judías verdes rehogadas Tortilla francesa con jamón york Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	14 Ensalada campera* Filete de pollo asado Calabacines en fritura Fruta de temporada/yogur Pan y agua
17 Ensalada campera* Merluza a la romana Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	18 Paella* Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	19 Crema de guisantes Tortilla francesa Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	20 Arroz con tomate Filete de pavo braseado a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada/Helado Pan y agua	21 Espirales a la napolitana Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
24 NO LECTIVO	25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 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.

