



# ¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ 7 (nivel 2) - Actualizado: 13/05/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	<p>Puré de verdura con ternera Tortilla francesa con queso</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>Puré de verdura con pescado Merluza a la bilbaína</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p>	<p>Puré de verdura con ternera y lentejas Cinta de lomo al ajillo al horno</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con huevo y pollo Filete de pavo braseado a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p>
7	8	9	10	11
<p>Puré de verdura con pollo Merluza a la gaditana</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con ternera Cinta de Sajonia a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>Puré de verdura con pescado Tortilla francesa</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p>	<p>Puré de verdura con ternera y garbanzos Pollo en pepitoria</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con huevo y pollo Fletán a la molinera</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p>
14	15	16	17	18
<p>Puré de verdura con pollo Escalope de ternera empanado</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con ternera Merluza a la vasca*</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>Puré de verdura con pescado Tortilla de patata</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p>	<p>Puré de verdura con ternera y lentejas Lomo asado en su jugo</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con huevo y pollo Mini croquetas</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p>
21	22	23	24	25
<p>Puré de verdura con pollo Filete de pavo braseado a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con ternera Pollo Cordon bleu</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>Puré de verdura con pescado Merluza a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p>	<p>Puré de verdura con ternera y garbanzos Tortilla francesa</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con huevo y pollo Hamburguesa a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p>
28	29	30		
<p>Puré de verdura con pollo Caprichos de calamar</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>Puré de verdura con ternera Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>Puré de verdura con pescado Tortilla de patata</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p>		





**FIN DE CURSO:** • **Ed. Infantil (1er ciclo)** > 30 de julio  
 • **Ed. Infantil (2º ciclo)** y **1º, 2º y 3º Ed. Primaria** > 22 de junio  
 • **4º, 5º y 6º Ed. Primaria** > 24 de junio • **1º y 2º ESO** > 25 de junio • **3º y 4º ESO y 1er Curso de FP Grado Superior** > 23 de junio • **FP Grado Medio y 2º curso FP Grado Superior** > 25 de junio •  
**Bachillerato** > Según calendario EvAU

## 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...
<b>Primeros</b>	Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
	Verduras	Arroz/pasta o patatas
<b>Segundos</b>	Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
	Pescado	Carne magra o huevo
	Huevo	Pescado o carne
<b>Postres</b>	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.

