



# ¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 14/10/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 Puré de verdura con ternera Delicias de jamón y queso  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	3 Puré de verdura con pescado Tortilla francesa  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	4 Puré de verdura con ternera y garbanzos Cinta de lomo a la plancha  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	5 Puré de verdura con huevo y pollo Filete de pavo braseado a la plancha  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan
8 Puré de verdura con pollo Suquet de merluza con patatas cocidas  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	9 Puré de verdura con ternera Hamburguesa a la plancha  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	10 Puré de verdura con pescado Tortilla francesa con queso  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	11 Puré de verdura con ternera y lentejas Fletán empanado  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	12 Puré de verdura con huevo y pollo Jamoncitos de pollo al chilindrón  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan
15 Puré de verdura con pollo Medallón empanado de merluza y surimi  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	16 Puré de verdura con ternera Tortilla francesa con jamón york  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	17 Puré de verdura con pescado Filete de pollo a la plancha  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	18 Puré de verdura con ternera y garbanzos Mini croquetas  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	19 Puré de verdura con huevo y pollo Merluza a la gaditana  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan
22 Puré de verdura con pollo Cinta de Sajonia a la plancha  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	23 Puré de verdura con ternera Muslitos de pollo a la crema  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan	24 Puré de verdura con pescado Fletán a la molinera  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas	25 Puré de verdura con ternera y lentejas Tortilla de patata  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	26 Puré de verdura con huevo y pollo Albóndigas caseras  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan
29 Puré de verdura con pollo Merluza a la romana  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan	30 Puré de verdura con ternera Lomo asado en su jugo  Yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan			





## 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.

