



# ¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 3) - Actualizado: 31/05/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Arroz con pollo Tortilla francesa con queso  Fruta/yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> fruta y pan con jamón york	Judías verdes con patatas cocidas Merluza a la bilbaína  Fruta Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con pavo y queso/fruta y zumo natural	Potaje de garbanzos estofados Cinta de lomo al ajillo al horno  Fruta Pan y agua <b>Merienda:</b> fruta y galletas	Espaguetis a la carbonara Filete de pavo braseado a la plancha  Fruta/gelatina Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con chocolatina/fruta
7	8	9	10	11
Ensalada alemana de patata* Merluza a la gaditana  Fruta/yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> leche chocolateada y galletas/fruta	Lentejas campesinas Cinta de Sajonia a la plancha  Fruta Pan y agua <b>Merienda:</b> fruta y pan con queso	Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa  Fruta Pan y agua <b>Merienda:</b> fruta y yogur	Alubias blancas con verduras y huevo Pollo en pepitoria  Fruta Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con salchichón/fruta y zumo natural	Sopa de ave con letras Salmón a la molinera  Fruta/Helado Pan y agua <b>Merienda:</b> sandwich de pavo/fruta y zumo natural
14	15	16	17	18
Crema de calabacines* Escalope de ternera empanado  Fruta Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con salami/fruta y zumo natural	Arroz con pollo Merluza a la vasca*  Fruta/yogur Pan y agua <b>Merienda:</b> fruta y magdalena	Puré de judías pintas Tortilla de patata  Fruta Pan y agua <b>Merienda:</b> sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural	Espirales con tomate Lomo asado en su jugo  Fruta Pan y agua <b>Merienda:</b> fruta y pan con pavo	Potaje de garbanzos estofados Mini croquetas  Fruta Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con crema de chocolate/fruta
21	22	23	24	25
Pizza casera Filete de pavo braseado a la plancha  Fruta/Helado Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con paté/fruta y zumo natural	Crema de zanahorias* Pollo Cordon bleu  Fruta Pan y agua <b>Merienda:</b> yogur y galletas/fruta	Macarrones a la italiana (con pasta de cultivo ecológico) Salmón a la plancha  Fruta Pan y agua <b>Merienda:</b> fruta y pan con pavo	Lentejas de la abuela Tortilla francesa  Fruta Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con salchichón/fruta y zumo natural	Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha  Fruta/gelatina Pan y agua <b>Merienda:</b> fruta y sandwich de queso
28	29	30		
Ensalada campera* Caprichos de calamar  Fruta Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con jamón york/fruta y zumo natural	Sopa de picadillo Cinta de lomo a la plancha  Fruta Pan y agua <b>Merienda:</b> fruta y yogur	Puré de judías pintas Tortilla de patata  Fruta Pan y agua <b>Merienda:</b> pan con pavo/fruta y zumo natural		





**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.

