



¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 14/10/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>2</p> <p>Crema de brócoli* Delicias de jamón y queso</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con chocolatina/fruta</p>	<p>3</p> <p>Espaguetis con tomate Tortilla francesa</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con jamón serrano/fruta y zumo natural</p>	<p>4</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y pan con jamón york</p>	<p>5</p> <p>Patatas guisadas con pescado* Filete de pavo braseado a la plancha</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y galletas</p>
<p>8</p> <p>Sopa de ave con letras Suquet de merluza con patatas cocidas</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y yogur</p>	<p>9</p> <p>Arroz con pollo Hamburguesa a la plancha</p> <p>Fruta/yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y pan con queso</p>	<p>10</p> <p>Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: sandwich de pavo/fruta y zumo natural</p>	<p>11</p> <p>Fideuá mixta* Salmón empanado</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: leche chocolateada y galletas/fruta</p>	<p>12</p> <p>Crema de alcachofas* Jamoncitos de pollo al chilindrón</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural</p>
<p>15</p> <p>Patatas guisadas con magro Medallón empanado de merluza y surimi</p> <p>Fruta/yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y magdalena</p>	<p>16</p> <p>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y pan con pavo</p>	<p>17</p> <p>Crema de zanahorias* Filete de pollo a la plancha</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con salami/fruta y zumo natural</p>	<p>18</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural</p>	<p>19</p> <p>Tallarines tres delicias* Merluza a la gaditana</p> <p>Fruta/gelatina Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con crema de chocolate/fruta</p>
<p>22</p> <p>Puré de judías verdes Cinta de Sajonia a la plancha</p> <p>Fruta/yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y pan con pavo</p>	<p>23</p> <p>Sopa de picadillo Muslitos de pollo a la crema</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y sandwich de queso</p>	<p>24</p> <p>Arroz con tomate Fletán a la molinera</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural</p>	<p>25</p> <p>Puré de judías blancas Tortilla de patata</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: yogur y galletas/fruta</p>	<p>26</p> <p>Crema de calabacines* Albóndigas caseras</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con paté/fruta y zumo natural</p>
<p>29</p> <p>Lentejas de la abuela Merluza a la romana</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con pavo/fruta y zumo natural</p>	<p>30</p> <p>Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Lomo asado en su jugo</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y magdalena</p>			





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.

