



¿Qué comemos hoy?



MAYO 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 22/04/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p style="text-align: right;">2</p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p>	<p style="text-align: right;">3</p> <p>Espirales con tomate Cinta de lomo asada</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural</p>	<p style="text-align: right;">4</p> <p>Puré de judías verdes Hamburguesa a la plancha</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: sandwich de pavo/fruta y zumo natural</p>	<p style="text-align: right;">5</p> <p>Alubias blancas con verduras y huevo Merluza a la romana</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y yogur</p>	<p style="text-align: right;">6</p> <p>Crema de zanahorias* Filete de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: leche chocolateada y galletas/fruta</p>
<p style="text-align: right;">9</p> <p>Arroz tres delicias Salmón con salsa alicantina</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con salami/fruta y zumo natural</p>	<p style="text-align: right;">10</p> <p>Lentejas de la abuela Delicias de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y pan con pavo</p>	<p style="text-align: right;">11</p> <p>Fideuá de verduras y pollo Filete de pavo braseado con demi-glace</p> <p>Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y magdalena/pavo/jamón york</p>	<p style="text-align: right;">12</p> <p>Puré de judías pintas Fletán a la molinera</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural</p>	<p style="text-align: right;">13</p> <p>Sopa de ave con estrellitas Cinta de Sajonia a la plancha</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con crema de chocolate/fruta</p>
<p style="text-align: right;">16</p> <p>Ensalada campera* Escalope de ternera empanado</p> <p>Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y pan con pavo</p>	<p style="text-align: right;">17</p> <p>Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: yogur y galletas/fruta</p>	<p style="text-align: right;">18</p> <p>Macarrones a la boloñesa Merluza a la gaditana</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural</p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p>Potaje de garbanzos estofados Solomillo de cerdo a las finas hierbas</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y sandwich de queso</p>	<p style="text-align: right;">20</p> <p>Crema de calabaza* Ragout de pollo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con paté/fruta y zumo natural</p>
<p style="text-align: right;">23</p> <p>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la marinera*</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y yogur</p>	<p style="text-align: right;">24</p> <p>Ensalada campera* Salchichas Frankfurt</p> <p>Fruta de temporada/Helado Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y magdalena/pavo/jamón york</p>	<p style="text-align: right;">25</p> <p>Sopa de picadillo Ragout de pollo a la crema</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con jamón york/fruta y zumo natural</p>	<p style="text-align: right;">26</p> <p>Puré de judías pintas Salmón a la plancha</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: sandwich de mortadela/fruta y zumo natural</p>	<p style="text-align: right;">27</p> <p>Ensalada de pasta Tortilla francesa con jamón york</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con pavo/fruta y zumo natural</p>
<p style="text-align: right;">30</p> <p>Crema de zanahorias* Albóndigas a la antigua con patatas dado</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con jamón serrano/fruta y zumo natural</p>	<p style="text-align: right;">31</p> <p>Arroz con pollo Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y pan con jamón york</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.

