



# ¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 11/07/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO
5	6	7	8	9
Arroz con tomate Delicias de jamón y queso  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> fruta y pan con pavo	Lentejas campesinas Cinta de lomo empanada  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> fruta y magdalena/pavo/jamón york	Ensalada campera* Merluza a la gaditana  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural	Puré de judías verdes Tortilla francesa con jamón york  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con salami/fruta y zumo natural	Fideuá mixta* Ragout de pollo al ajillo  Fruta de temporada/Helado Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con crema de chocolate/fruta
12	13	14	15	16
Arroz con pollo Fletán a la milanesa  Fruta de temporada/yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con salchichón/fruta y zumo natural	Crema de calabacines* Albóndigas de la abuela con patatas dado  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> yogur y galletas/fruta	Macarrones a la napolitana Salmón a la plancha  Fruta de temporada/gelatina Pan y agua  <b>Merienda:</b> fruta y sandwich de queso	Potaje de garbanzos estofados Tortilla de patata  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con paté/fruta y zumo natural	Patatas guisadas con pescado* Filete de pollo a la plancha  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> yogur y galletas/fruta
19	20	21	22	23
Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con pavo/fruta y zumo natural	Arroz tres delicias* Lomo asado en su jugo  Fruta de temporada/yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> sandwich de mortadela/fruta y zumo natural	Sopa de ave con fideos Merluza a la madrileña  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> fruta y yogur	Crema de zanahorias* Mini croquetas  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con jamón york/fruta y zumo natural	Ensalada de pasta Ragout de pollo  Fruta de temporada/Helado Pan y agua  <b>Merienda:</b> fruta y magdalena/pavo/jamón york
26	27	28	29	30
Puré de judías verdes Hamburguesa a la plancha  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con jamón serrano/fruta y zumo natural	Ensalada campera* Fletán a la molinera  Fruta de temporada/yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> fruta y pan con jamón york	Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> fruta y galletas	NO LECTIVO	Arroz con tomate Salmón a la plancha  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con chocolatina/fruta





## 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.

