



¿Qué comemos hoy?



ENERO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 21/12/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 NO LECTIVO	3 Lentejas estofadas Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	4 Sopa de ave con letras Cinta de lomo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	5 Arroz con pollo Merluza a la gaditana Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	6 NO LECTIVO
9 Macarrones con tomate Tortilla francesa con queso Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	10 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Salmón a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	11 Crema de brócoli* Ragout de pollo Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	13 Arroz tres delicias* Cinta de lomo al ajillo al horno Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta
16 Espirales a la napolitana Escalope de ternera empanado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	17 Puré de judías blancas Fletán a la molinera Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	18 Crema de champiñones* Albóndigas de pollo con verduras Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	19 Potaje de garbanzos Merluza en salsa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	20 Sopa de picadillo Cinta de Sajonia a la plancha Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural
23 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	24 Patatas guisadas con magro Merluza a la madrileña Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	25 Crema de zanahorias* Ragout de pollo a la crema Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	27 Crema de alcachofas* Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con chocolatina, fruta o zumo natural
30 Puré de judías verdes Fletán empanado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural	31 Crema de espinacas* Cinta de lomo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural			





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.

