



# ¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 23/01/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Fideuá mixta* Tortilla francesa	Potaje de garbanzos estofados Merluza a la gaditana	Sopa de picadillo Filete de pollo a la plancha
		Fruta de temporada Pan y agua	Fruta de temporada Pan y agua	Fruta de temporada/yogur Pan y agua
		<b>Merienda:</b> pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	<b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural	<b>Merienda:</b> pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural
6	7	8	9	10
Arroz con pollo Salmón a la plancha	Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata	Macarrones tres delicias* Merluza con tomate	Sopa de cocido Cocido completo	Patatas guisadas con pescado* Hamburguesa a la plancha
Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Fruta de temporada Pan y agua	Fruta de temporada Pan y agua	Fruta de temporada Pan y agua	Fruta de temporada Pan y agua
<b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural	<b>Merienda:</b> leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta	<b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural	<b>Merienda:</b> pan con queso, fruta o zumo natural	<b>Merienda:</b> yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta
13	14	15	16	17
Crema de coliflor* Cinta de lomo a la plancha	Espirales a la napolitana Merluza a la gaditana	Crema de guisantes* Ragout de pollo al ajillo	Arroz con tomate Tortilla francesa	Puré de judías pintas Merluza a la molinera
Fruta de temporada Pan y agua	Fruta de temporada Pan y agua	Fruta de temporada Pan y agua	Fruta de temporada Pan y agua	Fruta de temporada Pan y agua
<b>Merienda:</b> fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	<b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural	<b>Merienda:</b> pan con queso, fruta o zumo natural	<b>Merienda:</b> fruta con yogur natural	<b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural
20	21	22	23	24
Paella* Tortilla francesa	Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Cinta de lomo a la plancha	Crema de zanahorias* Merluza a la romana	Sopa de cocido Cocido completo	NO LECTIVO
Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Fruta de temporada Pan y agua	Fruta de temporada Pan y agua	Fruta de temporada Pan y agua	
<b>Merienda:</b> pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	<b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural	<b>Merienda:</b> yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	<b>Merienda:</b> pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	
27	28			
NO LECTIVO	Puré de judías verdes Albóndigas a la antigua con patatas dado			
	Fruta de temporada Pan y agua			
	<b>Merienda:</b> fruta con yogur 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.

