



# ¿Qué comemos hoy?



**JUNIO 2023** | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 30/05/2023

| LUNES                                                                                                                                                 | MARTES                                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                                                                                                              | JUEVES                                                                                                                                                                                                            | VIERNES                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                        | 1                                                                                                                                                                                                                 | 2                                                                                                                                                                           |
|                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                        | Potaje de garbanzos estofados<br>Cinta de lomo al ajillo al horno<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao                      | Arroz tres delicias*<br>Merluza a la gaditana<br><br>Fruta de temporada/gelatina<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural |
| 5                                                                                                                                                     | 6                                                                                                                                                                                    | 7                                                                                                                                                                      | 8                                                                                                                                                                                                                 | 9                                                                                                                                                                           |
| Lentejas campesinas<br>Albóndigas caseras<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural          | Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico)<br>Tortilla francesa<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con queso, fruta o zumo natural | Sopa de ave con fideos<br>Gallo a la madrileña<br><br>Fruta de temporada/Helado<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta | Alubias blancas con verduras y huevo/Puré de alubias blancas<br>Ragout de pollo al ajillo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta | Arroz con tomate<br>Boquerones en tempura<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural                          |
| 12                                                                                                                                                    | 13                                                                                                                                                                                   | 14                                                                                                                                                                     | 15                                                                                                                                                                                                                | 16                                                                                                                                                                          |
| Crema de calabacines*<br>Cinta de Sajonia a la plancha<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> fruta con yogur natural        | Arroz con pollo<br>Merluza a la vasca*<br><br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao              | Puré de judías pintas<br>Filete de pollo a la plancha<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural         | Espirales con tomate<br>Tortilla francesa<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural                                                                      | Potaje de garbanzos estofados<br>Mini croquetas<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con queso, fruta o zumo natural                         |
| 19                                                                                                                                                    | 20                                                                                                                                                                                   | 21                                                                                                                                                                     | 22                                                                                                                                                                                                                | 23                                                                                                                                                                          |
| Lentejas a la antigua<br>Tortilla francesa<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con pavo y queso, fruta o zumo natural | Fideuá de verduras y pollo<br>Hamburguesa a la plancha<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta              | Judías verdes rehogadas<br>Salmón a la bilbaína<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural   | Arroz con tomate<br>Filete de pavo braseado a la plancha<br><br>Fruta de temporada/Helado<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural                                          | Crema de zanahorias*<br>Delicias de jamón y queso<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con chokolatina, fruta o zumo natural                 |
| 26                                                                                                                                                    | 27                                                                                                                                                                                   | 28                                                                                                                                                                     | 29                                                                                                                                                                                                                | 30                                                                                                                                                                          |
| Ensalada campera*<br>Anillas de calamar<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> fruta con yogur natural                       | Sopa de picadillo<br>Cinta de Sajonia a la plancha<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con queso, fruta o zumo natural                               | Puré de judías pintas<br>Tortilla de patata<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural                         | Arroz tres delicias*<br>Fletán empanado<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> leche con o sin cacao, galletas con o sin azúcar/fruta                                                    | Fideuá mixta*<br>Filete de pollo a la plancha<br><br>Fruta de temporada/Helado<br>Pan y agua<br><br><b>Merienda:</b> pan con jamón york, 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.

