



## ¿Qué comemos hoy?

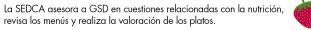




JUNIO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 30/05/2023

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





revisa los menús y realiza la valoración de los platos.





\*Adaptación del plato que se ofrece en el menú general



## 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
- · 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.











