



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 4, 5 y 6) - Actualizado: 31/05/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Ensalada de arroz* Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	2 Judías verdes con patatas cocidas Merluza a la bilbaína Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	3 Ensalada de garbanzos Cinta de lomo al ajillo al horno Calabacines en fritura Fruta Pan y agua	4 Espaguetis a la carbonara Filete de pavo braseado a la plancha Verduras salteadas Fruta/gelatina Pan y agua
7 Ensalada alemana de patata* Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	8 Lentejas campesinas Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate y patatas fritas Fruta Pan y agua	9 Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta Pan y agua	10 Alubias blancas con verduras y huevo Pollo en pepitoria Arroz Pilaw Fruta Pan y agua	11 Sopa de ave con letras Salmón a la molinera Patatas a lo pobre Fruta/Helado Pan y agua
14 Crema de calabacines / Gazpacho Escalope de ternera empanado Ensalada mixta Fruta Pan y agua	15 Arroz con verduras Merluza a la vasca* Patatas a lo provenzal Fruta/yogur Pan y agua	16 Judías pintas estofadas Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua	17 Espirales con atún y tomate Lomo asado en su jugo Salteado de verduras mediterráneo Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	18 Ensalada de garbanzos Croquetas con jamón Pisto manchego Fruta Pan y agua
21 Pizza casera Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada mixta y patatas fritas Fruta/Helado Pan y agua	22 Crema de zanahorias / Gazpacho Pollo Cordon bleu Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	23 Macarrones a la italiana (con pasta de cultivo ecológico) Salmón a la plancha Verduras salteadas Fruta Pan y agua	24 Lentejas de la abuela Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta Pan y agua	25 Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha Patatas dado Fruta/gelatina Pan y agua
28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO	30 NO LECTIVO		





FIN DE CURSO: • **Ed. Infantil (1er ciclo) > 30 de julio**
 • **Ed. Infantil (2º ciclo) y 1º, 2º y 3º Ed. Primaria > 22 de junio** • **4º, 5º y 6º Ed. Primaria > 24 de junio** • **1º y 2º ESO > 25 de junio** • **3º y 4º ESO y 1er Curso de FP Grado Superior > 23 de junio** • **FP Grado Medio y 2º curso FP Grado Superior > 25 de junio** • **Bachillerato > Según calendario EvAU**

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.

