



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 31/07/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 Sopa de picadillo Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta/Helado Pan y agua	7 Lentejas campesinas Fletán con tomate Patatas a lo provenzal Fruta Pan y agua	8 Ensalada campera* Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	9 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas fritas Fruta Pan y agua	10 Fideuá mixta Pollo al ajillo Ensalada de tomate Fruta/yogur Pan y agua
13 Ensalada de arroz* Fletán a la milanesa Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	14 Crema de calabacines / Gazpacho Albóndigas de la abuela con patatas dado Fruta Pan y agua	15 Tallarines a la italiana Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina Pan y agua	16 Potaje de garbanzos estofados Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua	17 Patatas guisadas con pescado Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua
20 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua	21 Sopa de ave con fideos Merluza a la madrileña Patatas a la campesina Fruta Pan y agua	22 Arroz tres delicias Lomo asado en su jugo Salteado de verduras mediterráneo Fruta/yogur Pan y agua	23 Crema de zanahorias / Gazpacho Pizza casera Ensalada mixta y patatas fritas Fruta Pan y agua	24 Ensalada de pasta Ragout de pollo Ensalada de lechuga Fruta/Helado Pan y agua
27 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta y patatas dado Fruta Pan y agua	28 Ensalada campera* Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta/Helado Pan y agua	29 NO LECTIVO	30 Espaguetis a la carbonara Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua	





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.

