



# ¿Qué comemos hoy?



MAYO 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 22/04/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 <b>NO LECTIVO</b>	3 Espirales con tomate Cinta de lomo adobada asada Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	4 Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	5 Alubias blancas con verduras y huevo Merluza a la romana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	6 Crema de zanahorias Filete de pollo a la plancha Patatas panaderas Fruta de temporada Pan y agua
9 Arroz tres delicias* Salmón con salsa alicantina y pisto  Fruta de temporada Pan y agua	10 Lentejas de la abuela Delicias de jamón y queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	11 Fideuá de verduras Lacón de pavo con demi-glace Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua	12 Judías pintas estofadas/Puré de judías pintas Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	13 Sopa de ave con estrellitas Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua
16 Ensalada campera* Escalope de ternera empanado Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	17 Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	18 Macarrones a la boloñesa Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	19 Potaje de garbanzos estofados Solomillo de cerdo a las finas hierbas Salsa de tomate Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua	20 Crema de calabaza / Gazpacho Ragout de pollo al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua
23 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la marinera* Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua	24 Ensalada campera* Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado Pan y agua	25 Sopa de picadillo Ragout de pollo a la crema Patatas codorniz Fruta de temporada Pan y agua	26 Judías pintas estofadas/Puré de judías pintas Salmón a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua	27 Ensalada de pasta Tortilla francesa con jamón york Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua
30 Crema de zanahorias / Gazpacho Albóndigas a la antigua Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	31 Ensalada de arroz* Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur 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.

