



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 11/07/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO
5 NO LECTIVO	6 Lentejas campesinas Cinta de lomo empanada Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua	7 Ensalada campera* Merluza a la gaditana Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua	8 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Tortilla francesa con jamón york Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	9 Fideuá mixta* Ragout de pollo al ajillo Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/Helado Pan y agua
12 Ensalada de arroz* Fletán a la milanesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	13 Crema de calabacines / Gazpacho Albóndigas de la abuela con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	14 Macarrones a la napolitana Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	15 Potaje de garbanzos estofados Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta de temporada Pan y agua	16 Patatas guisadas con pescado Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
19 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	20 Arroz tres delicias* Lomo asado en su jugo Salteado de verduras mediterráneo Fruta de temporada/yogur Pan y agua	21 Sopa de ave con fideos Merluza a la madrileña Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua	22 Crema de zanahorias / Gazpacho Croquetas con jamón Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	23 Ensalada de pasta Ragout de pollo Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado Pan y agua
26 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta y patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	27 Ensalada campera* Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	28 Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua	29 NO LECTIVO	30 Arroz con verduras Taqitos de atún con salsa de tomate Patatas panaderas Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar 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.

