



¿Qué comemos hoy?



ENERO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 15/12/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
9	10	11	12	13
Macarrones con tomate Tortilla francesa con queso Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua	Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Salmón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	Crema de brócoli/Brócoli rehogado Ragout de pollo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	Arroz tres delicias* Cinta de lomo al ajillo al horno Verduras salteadas Fruta de temporada/yogur Pan y agua
16	17	18	19	20
Macarrones con tomate Tortilla francesa con queso Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua	Alubias blancas con chorizo Fletán a la molinera Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	Crema de champiñones Albóndigas de pollo con verduras Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Potaje de garbanzos Merluza en salsa Patatas panaderas Fruta de temporada Pan y agua	Sopa de picadillo Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
23	24	25	26	27
Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	Patatas guisadas con magro Merluza a la madrileña Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Ragout de pollo a la crema Arroz integral Fruta de temporada Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	Crema de alcachofas Canelones de atún Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
30	31			
Judías verdes rehogadas Fletán empanado Ensalada mixta con pasta integral Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	Crema de espinacas/Espinacas a la crema Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas dado Fruta de temporada 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.

