



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 29/05/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Potaje de garbanzos estofados Cinta de lomo al ajillo al horno Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua	2 Arroz tres delicias* Merluza a la gaditana Verduras salteadas Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
5 Lentejas campesinas Albóndigas caseras Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	6 Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	7 Sopa de ave con fideos Gallo a la madrileña Arroz integral Fruta de temporada/Helado Pan y agua	8 Alubias blancas con verduras y huevo Ragout de pollo al ajillo Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	9 Arroz con tomate Boquerones en tempura Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
12 Crema de calabacines / Gazpacho Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	13 Arroz con verduras Merluza a la vasca* Patatas cocidas Fruta de temporada/yogur Pan y agua	14 Judías pintas estofadas/Puré de judías pintas Filete de pollo a la plancha Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	15 Espirales con atún y tomate Tortilla francesa Salteado de verduras mediterráneo Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua	16 Potaje de garbanzos Croquetas con jamón Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua
19 Lentejas a la antigua Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	20 Fideuá de verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	21 Judías verdes rehogadas Taqitos de atún con salsa de tomate Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua	22 Arroz con tomate Filete de pavo braseado a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada/Helado Pan y agua	23 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho Delicias de jamón y queso Ensalada mixta con pasta integral Fruta de temporada Pan y agua
26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO	30 NO LECTIVO



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.



*Adaptación del plato que se ofrece en el menú general



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.

