



¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 21/11/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Judías verdes rehogadas Lacón de pavo asado en salsa Garbanzos salteados Fruta de temporada/yogur Pan y agua
4 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la gaditana Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua	5 Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	8 NO LECTIVO
11 Macarrones con tomate Boquerones en tempura Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	12 Crema de verduras Tortilla francesa Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	13 Crema de guisantes Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	15 Arroz tres delicias* Gallo a la madrileña Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua
18 Crema de champiñones Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta con pasta integral Fruta de temporada Pan y agua	19 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la romana Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua	20 Patatas a la marinera* Cinta de lomo asada Calabacines en fritura Fruta de temporada/yogur Pan y agua	21 Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta y Tronco de Navidad Pan y agua	22 El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO





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.

