



¿Qué comemos hoy?



MAYO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 15/04/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	7 Judías verdes con tomate Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	8 Ensalada campera* Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	9 Potaje de garbanzos estofados Solomillo de cerdo a las finas hierbas Patatas a lo provenzal Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	10 Crema de calabaza / Gazpacho Ragout de pollo al ajillo Cuscús con verduras Fruta de temporada Pan y agua
13 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Gallo a la marinera* Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	14 Ensalada de arroz* Tortilla francesa con jamón york Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	15 Judías pintas estofadas/Puré de judías pintas Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	16 Sopa de pescado con estrellitas Ragout de pollo asado Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	17 Ensalada campera* Hamburguesa a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada/Helado Pan y agua
20 Ensalada de pasta Fletán empanado Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	21 Judías verdes con jamón Tortilla de patata Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	22 Crema de zanahorias / Gazpacho Albóndigas a la antigua con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	23 Potaje de garbanzos estofados Cinta de lomo al ajillo al horno Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua	24 Arroz con tomate Merluza a la gaditana Verduras salteadas Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
27 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	28 Macarrones a la napolitana Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	29 Sopa de ave con fideos Gallo a la madrileña Arroz integral Fruta de temporada/Helado Pan y agua	30 Alubias blancas con verduras y huevo Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	31 Arroz con pollo Salmón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua



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.

