



# ¿Qué comemos hoy?



MAYO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 15/04/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 Arroz con pollo Hamburguesa a la plancha  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	7 Judías verdes con tomate Tortilla francesa  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	8 Ensalada campera* Merluza a la gaditana  Fruta de temporada/yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural	9 Potaje de garbanzos estofados Solomillo de cerdo a las finas hierbas  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural	10 Crema de calabaza* Ragout de pollo al ajillo  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural
13 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Gallo a la marinera*  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural	14 Arroz con tomate Tortilla francesa con jamón york  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	15 Puré de judías pintas Salmón a la plancha  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural	16 Sopa de pescado con estrellitas Ragout de pollo asado  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta	17 Ensalada campera* Hamburguesa a la plancha  Fruta de temporada/Helado Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con queso, fruta o zumo natural
20 Ensalada de pasta Fletán empanado  Fruta de temporada/yogur Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural	21 Judías verdes con jamón Tortilla de patata  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con queso, fruta o zumo natural	22 Crema de zanahorias* Albóndigas a la antigua con patatas dado  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> fruta con yogur natural	23 Potaje de garbanzos estofados Cinta de lomo al ajillo al horno  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural	24 Arroz con tomate Merluza a la gaditana  Fruta de temporada/gelatina Pan y agua  <b>Merienda:</b> fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao
27 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Cinta de Sajonia a la plancha  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con chocolatina, fruta o zumo natural	28 Macarrones a la napolitana Tortilla francesa  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	29 Sopa de ave con fideos Gallo a la madrileña  Fruta de temporada/Helado Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	30 Alubias blancas con verduras y huevo/Puré de alubias blancas Hamburguesa de pollo a la plancha  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural	31 Arroz con pollo Salmón a la plancha  Fruta de temporada Pan y agua  <b>Merienda:</b> yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta



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...
<b>Primeros</b>	Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
	Verduras	Arroz/pasta o patatas
<b>Segundos</b>	Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
	Pescado	Carne magra o huevo
	Huevo	Pescado o carne
<b>Postres</b>	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.

