



# ¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 21/09/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1</p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo Merluza a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p>
<p>4</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p>5</p> <p>Puré de verdura con ternera Pollo en pepitoria</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>6</p> <p>Puré de verdura con pescado Merluza en salsa</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p>	<p>7</p> <p>Puré de verdura con ternera y garbanzos Tortilla francesa</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>8</p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo Merluza a la romana</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p>
<p>11</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p>12</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>	<p>13</p> <p>Puré de verdura con pescado Cinta de Sajonia a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p>	<p>14</p> <p>Puré de verdura con ternera y lentejas Huevos revueltos con jamón y tomate</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>15</p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo Albóndigas caseras con patatas dado</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p>
<p>18</p> <p>Puré de verdura con pollo Tortilla francesa</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>19</p> <p>Puré de verdura con ternera Medallón empanado de merluza y surimi</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>20</p> <p>Puré de verdura con pescado Filete de pavo braseado a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p>	<p>21</p> <p>Puré de verdura con ternera y garbanzos Cinta de Sajonia asada</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>22</p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo Caprichos de calamar</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p>
<p>25</p> <p>Puré de verdura con pollo Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>26</p> <p>Puré de verdura con ternera Merluza a la bilbaína</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>27</p> <p>Puré de verdura con pescado Tortilla de patata</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta y galletas</p>	<p>28</p> <p>Puré de verdura con ternera y lentejas Fletán con tomate</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>29</p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo Albóndigas caseras</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> papilla de fruta, queso y pan</p>





## 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.

