



¿Qué comemos hoy?



JULIO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 30/05/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Puré de verdura con pollo Merluza a la gaditana</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>2</p> <p>Puré de verdura con ternera Tortilla francesa</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>3</p> <p>Puré de verdura con pescado Hamburguesa de pollo y espinacas a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta y galletas</p>	<p>4</p> <p>Puré de verdura con ternera y lentejas Merluza a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>5</p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo Cinta de lomo asada</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, queso y pan</p>
<p>8</p> <p>Puré de verdura con pollo Albóndigas caseras con patatas dado</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>9</p> <p>Puré de verdura con ternera Merluza a la molinera</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>10</p> <p>Puré de verdura con pescado Ragout de pollo al ajillo</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta y galletas</p>	<p>11</p> <p>Puré de verdura con ternera y garbanzos Tortilla de patata</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>12</p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo Solomillo de cerdo a las finas hierbas</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, queso y pan</p>
<p>15</p> <p>Puré de verdura con pollo Tortilla francesa con jamón york</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>16</p> <p>Puré de verdura con ternera Merluza a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>17</p> <p>Puré de verdura con pescado Cinta de Sajonia a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta y galletas</p>	<p>18</p> <p>Puré de verdura con ternera y lentejas Merluza a la gaditana</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>19</p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo Ragout de pollo al chilindrón</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, queso y pan</p>
<p>22</p> <p>Puré de verdura con pollo Hamburguesa a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>23</p> <p>Puré de verdura con ternera Delicias de jamón y queso</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>24</p> <p>Puré de verdura con pescado Tortilla francesa con jamón york</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta y galletas</p>	<p>25</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>26</p> <p>Puré de verdura con huevo y pollo Merluza a la molinera</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, queso y pan</p>
<p>29</p> <p>Puré de verdura con pollo Tortilla francesa</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, pavo y pan</p>	<p>30</p> <p>Puré de verdura con ternera Merluza a la romana</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan</p>	<p>31</p> <p>Puré de verdura con pescado Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: papilla de fruta y galletas</p>		



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.

