



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2026 | GSD Guadarrama - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 24/02/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Puré de verdura con pollo(cocido) Merluza en salsa verde (horneado) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	3 Puré de verdura con ternera (cocido) Tortilla francesa (horneado) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	4 Puré de verdura con pescado(cocido) Fingers de pollo (frito) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas	5 Puré de verdura con ternera y lentejas(cocido) Lomo cerdo al ajillo (horneado) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	6 Puré de verdura con huevo y pollo(cocido) Merluza a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan
9 Puré de verdura con pollo(cocido) Merluza a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	10 Puré de verdura con ternera (cocido) Tortilla francesa (horneado) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	11 Puré de verdura con pescado(cocido) Albóndigas (horneado,guiso) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas	12 Puré de verdura con ternera y garbanzos(cocido) Filete de pollo a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	13 Puré de verdura con huevo y pollo(cocido) Merluza a la molinera (frito) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan
16 Puré de verdura con pollo(cocido) Albóndigas (horneado,guiso) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	17 Puré de verdura con ternera (cocido) Merluza al horno Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	18 Puré de verdura con pescado(cocido) Tortilla de patata (horneado) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas	19 Puré de verdura con ternera y lentejas(cocido) Ragout de pollo al ajillo (asado) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	20 Puré de verdura con huevo y pollo(cocido) Merluza al horno Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan
23 Puré de verdura con pollo(cocido) Tortilla francesa (horneado) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	24 Puré de verdura con ternera (cocido) Merluza al horno Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan	25 Puré de verdura con pescado(cocido) Cinta de lomo a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta y galletas	26 Puré de verdura con ternera y garbanzos(cocido) Filete de pollo a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	27 Puré de verdura con huevo y pollo(cocido) Croquetas con jamón (frito) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, queso y pan
30 Puré de verdura con pollo(cocido) Merluza a la romana (frito) Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, pavo y pan	31 Puré de verdura con ternera (cocido) Filete de pollo a la plancha Yogur Pan y agua Merienda: papilla de fruta, jamón york y pan			





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.

