



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 31/07/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 Paella* Tortilla francesa Fruta Pan y agua Merienda: leche chocolateada y galletas/fruta
6 Sopa de picadillo Delicias de jamón y queso Fruta/Helado Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	7 Lentejas campesinas Fletán con tomate Fruta Pan y agua Merienda: fruta y magdalena	8 Ensalada campera* Cinta de lomo empanada Fruta Pan y agua Merienda: sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural	9 Puré de judías verdes Huevos revueltos con jamón y tomate Fruta Pan y agua Merienda: pan con salami/fruta y zumo natural	10 Fideuá mixta* Pollo al ajillo Fruta/yogur Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate/fruta
13 Arroz con tomate Fletán a la milanesa Fruta Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	14 Crema de calabacines* Albóndigas de la abuela con patatas dado Fruta Pan y agua Merienda: yogur y galletas/fruta	15 Tallarines a la italiana Salmón a la plancha Fruta/gelatina Pan y agua Merienda: fruta y sandwich de queso	16 Potaje de garbanzos estofados Tortilla de patata Fruta Pan y agua Merienda: pan con paté/fruta y zumo natural	17 Patatas guisadas con pescado* Filete de pollo a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural
20 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Fruta Pan y agua Merienda: pan con pavo/fruta y zumo natural	21 Sopa de ave con fideos Merluza a la madrileña Fruta Pan y agua Merienda: fruta y yogur	22 Arroz tres delicias Lomo asado en su jugo Fruta/yogur Pan y agua Merienda: sandwich de mortadela/fruta y zumo natural	23 Crema de zanahorias* Merluza a la gaditana Fruta Pan y agua Merienda: pan con jamón york/fruta y zumo natural	24 Ensalada de pasta Ragout de pollo Fruta/Helado Pan y agua Merienda: fruta y magdalena
27 Puré de judías verdes Hamburguesa a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano/fruta y zumo natural	28 Ensalada campera* Fletán a la molinera Fruta/Helado Pan y agua Merienda: fruta y pan con jamón york	29 NO LECTIVO	30 Espaguetis a la carbonara Filete de pollo a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: fruta y galletas	





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.

