



¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 21/09/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Arroz con tomate Salmón empanado Fruta Pan y agua Merienda: pan con chocolatina/fruta
4 NO LECTIVO	5 Lentejas campesinas Pollo en pepitoria Fruta Pan y agua Merienda: leche chocolateada y galletas/fruta	6 Crema de espinacas* Merluza en salsa Fruta Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua Merienda: fruta y yogur	8 Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Merluza a la romana Fruta Pan y agua Merienda: sandwich de pavo/fruta y zumo natural
11 NO LECTIVO	12 NO LECTIVO	13 Puré de judías verdes Cinta de Sajonia a la plancha Fruta/yogur Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	14 Arroz con pollo Huevos revueltos con jamón y tomate Fruta Pan y agua Merienda: sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural	15 Crema de verduras* Albóndigas caseras con patatas dado Fruta Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate/fruta
18 Paella* Tortilla francesa Fruta/yogur Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	19 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Medallón empanado de merluza y surimi Fruta Pan y agua Merienda: fruta y sandwich de queso	20 Crema de zanahorias* Filete de pavo braseado a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua Merienda: yogur y galletas/fruta	22 Espirales a la napolitana Caprichos de calamar Fruta Pan y agua Merienda: pan con paté/fruta y zumo natural
25 Puré de judías verdes Cinta de lomo a la plancha Fruta Pan y agua Merienda: fruta y yogur	26 Arroz tres delicias Merluza a la bilbaína Fruta Pan y agua Merienda: pan con pavo/fruta y zumo natural	27 Sopa de picadillo Tortilla de patata Fruta/yogur Pan y agua Merienda: sandwich de mortadela/fruta y zumo natural	28 Puré de judías blancas Fletán con tomate Fruta Pan y agua Merienda: pan con jamón york/fruta y zumo natural	29 Crema de calabaza* Albóndigas caseras Fruta Pan y agua Merienda: fruta y magdalena





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.

