



¿Qué comemos hoy?



ENERO 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 22/12/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Lentejas estofadas Merluza a la gaditana</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con pavo/fruta y zumo natural</p>	<p>4</p> <p>Arroz con pollo Cinta de lomo asada</p> <p>Fruta/yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y magdalena</p>	<p>5</p> <p>Sopa de ave con estrellitas Filete de pollo empanado</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y yogur</p>	<p>6</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>10</p> <p>Tallarines con tomate Tortilla francesa con queso</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y pan con jamón york</p>	<p>11</p> <p>Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Salmón a la plancha</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con pavo y queso/fruta y zumo natural</p>	<p>12</p> <p>Crema de brócoli* Ragout de pollo</p> <p>Fruta/yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y galletas</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con chocolatina/fruta</p>	<p>14</p> <p>Arroz tres delicias Cinta de lomo al ajillo al horno</p> <p>Fruta/yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con jamón serrano/fruta y zumo natural</p>
<p>17</p> <p>Espirales a la napolitana Escalope de ternera empanado</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y pan con queso</p>	<p>18</p> <p>Puré de judías blancas Fletán con tomate</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural</p>	<p>19</p> <p>Crema de champiñones* Albóndigas de pollo con verduras</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: sandwich de pavo/fruta y zumo natural</p>	<p>20</p> <p>Potaje de garbanzos Merluza en salsa</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: leche chocolateada y galletas/fruta</p>	<p>21</p> <p>Sopa de picadillo Cinta de Sajonia a la plancha</p> <p>Fruta/gelatina Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y yogur</p>
<p>24</p> <p>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural</p>	<p>25</p> <p>Patatas guisadas con magro Merluza a la madrileña</p> <p>Fruta/yogur Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y magdalena</p>	<p>26</p> <p>Crema de zanahorias* Ragout de pollo a la crema</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con salami/fruta y zumo natural</p>	<p>27</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: fruta y pan con pavo</p>	<p>28</p> <p>Crema de alcachofas* Hamburguesa a la plancha</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con crema de chocolate/fruta</p>
<p>31</p> <p>Puré de judías verdes Fletán empanado</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural</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.

