



¿Qué comemos hoy?



JULIO 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 17/06/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Fideuá mixta* Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: fruta y magdalena/pavo/jamón york
4 Arroz con tomate Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso/fruta y zumo natural	5 Sopa de ave con fideos Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y pan con jamón york	Pendiente de asignar	7 Judías verdes rehogadas Salmón con salsa alicantina Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano/fruta y zumo natural	8 Ensalada de pasta Salchichas Frankfurt Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con chocolatina/fruta
11 Crema de zanahorias* Albóndigas caseras con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y yogur	12 Macarrones a la napolitana Fletán a la molinera Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	13 Ensalada alemana de patata* Ragout de pollo al ajillo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche chocolateada y galletas/fruta	14 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: sandwich de pavo/fruta y zumo natural	15 Arroz con pollo Solomillo de cerdo a las finas hierbas Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural
18 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo	19 Paella* Fletán a la milanese Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: pan con salami/fruta y zumo natural	20 Ensalada campera* Cinta de Sajonia a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: fruta y magdalena/pavo/jamón york	21 Judías verdes con jamón Salmón a la marinera* Fruta de temporada Pan y agua Merienda: sandwich de jamón york y queso/fruta y zumo natural	22 Macarrones a la boloñesa Ragout de pollo al chilindrón Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate/fruta
25 NO LECTIVO	26 Ensalada campera* Delicias de jamón y queso Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur y galletas/fruta	27 Crema de calabaza* Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con salchichón/fruta y zumo natural	28 Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta y sandwich de queso	29 Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Merienda: fruta y pan con pavo





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.

