



¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 22/11/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Puré de judías verdes Lacón de pavo asado en salsa Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural
4 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	5 Arroz con tomate Tortilla francesa Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	8 NO LECTIVO
11 Macarrones con tomate Boquerones en tempura Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	12 Crema de verduras* Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural	13 Crema de guisantes* Hamburguesa de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	14 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	15 Arroz tres delicias* Gallo a la madrileña Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural
18 Crema de champiñones* Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	19 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la romana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	20 Patatas guisadas con pescado* Cinta de lomo asada Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	21 Arroz con tomate Filete de pollo a la plancha Fruta y Tronco de Navidad Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	22 Crema de zanahorias* Mini croquetas Fruta de temporada Pan y agua FIN DE LA JORNADA
25 NO LECTIVO	26 Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	27 Potaje de garbanzos Fletán a la molinera Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural	28 Crema de calabacines* Ragout de pollo al ajillo Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	29 Sopa de ave con letras Merluza a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao, galletas con o sin azúcar/fruta





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.

