



# ¿Qué comemos hoy?



JULIO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 29/05/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>1</p> <p>Arroz con tomate Merluza a la gaditana</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural</p>	<p>2</p> <p>Sopa de ave con fideos Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>	<p>3</p> <p>Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Hamburguesa de pollo y espinacas a la plancha</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao</p>	<p>4</p> <p>Judías verdes rehogadas Salmón a la plancha</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural</p>	<p>5</p> <p>Ensalada de pasta Cinta de lomo asada</p> <p>Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural</p>
<p>8</p> <p>Crema de zanahorias* Albóndigas caseras con patatas dado</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta</p>	<p>9</p> <p>Macarrones a la napolitana Gallo a la molinera</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>	<p>10</p> <p>Ensalada alemana de patata* Ragout de pollo al ajillo</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta</p>	<p>11</p> <p>Crema de coliflor* Tortilla de patata</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural</p>	<p>12</p> <p>Arroz con pollo Solomillo de cerdo a las finas hierbas</p> <p>Fruta de temporada/Helado Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con queso, fruta o zumo natural</p>
<p>15</p> <p>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural</p>	<p>16</p> <p>Paella* Fletán empanado</p> <p>Fruta de temporada/Helado Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con queso, fruta o zumo natural</p>	<p>17</p> <p>Ensalada campera* Cinta de Sajonia a la plancha</p> <p>Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>	<p>18</p> <p>Judías verdes con jamón Salmón a la plancha</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao</p>	<p>19</p> <p>Macarrones a la boloñesa Ragout de pollo al chilindrón</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> fruta con yogur natural</p>
<p>22</p> <p>Crema de guisantes* Hamburguesa a la plancha</p> <p>Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con jamón york, fruta o zumo natural</p>	<p>23</p> <p>Ensalada campera* Delicias de jamón y queso</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta</p>	<p>24</p> <p>Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa con jamón york</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con chocolatina, fruta o zumo natural</p>	<p>25</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>26</p> <p>Espirales tres delicias* Fletán a la molinera</p> <p>Fruta de temporada/Helado Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con pavo y queso, fruta o zumo natural</p>
<p>29</p> <p>Lentejas a la antigua Tortilla francesa</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> leche con o sin cacao, galletas con o sin azúcar/fruta</p>	<p>30</p> <p>Ensalada de verano Gallo a la romana</p> <p>Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> pan con pavo, fruta o zumo natural</p>	<p>31</p> <p>Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada/gelatina Pan y agua</p> <p><b>Merienda:</b> fruta con yogur 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...
<b>Primeros</b>	Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
	Verduras	Arroz/pasta o patatas
<b>Segundos</b>	Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
	Pescado	Carne magra o huevo
	Huevo	Pescado o carne
<b>Postres</b>	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.

