



¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 21/09/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Arroz con verduras Atún con tomate Patatas panaderas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua
4 NO LECTIVO	5 Lentejas campesinas Pollo en pepitoria Arroz Pilaw Fruta Pan y agua	6 Espinacas a la crema Merluza en salsa Patatas fritas Fruta Pan y agua	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua	8 Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Merluza a la romana Verduras salteadas Fruta Pan y agua
11 NO LECTIVO	12 NO LECTIVO	13 Judías verdes rehogadas Cinta de Sajonia a la plancha Patatas a la campesina Fruta/yogur Pan y agua	14 Arroz a la milanesa Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	15 Crema de verduras Albóndigas caseras con patatas dado Fruta Pan y agua
18 Paella Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua	19 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Medallón empanado de merluza y surimi Ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua	20 Crema de zanahorias Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	21 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua	22 Espirales a la napolitana Caprichos de calamar Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua
25 Judías verdes con tomate Cinta de lomo a la plancha Patatas codorniz Fruta Pan y agua	26 Arroz tres delicias Merluza a la bilbaína Ensalada mixta Fruta Pan y agua	27 Sopa de picadillo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	28 Alubias blancas con verduras y huevo Bocados de atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta Pan y agua	29 Crema de calabaza Albóndigas caseras Ensalada de tomate Fruta Pan y agua





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.

