



¿Qué comemos hoy?



ENERO 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 22/12/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO
10	11	12	13	14
Tallarines con tomate Tortilla francesa con queso Tempura de verduras Fruta Pan y agua	Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Salmón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua	Crema de brócoli/Brócoli rehogado (a elegir) Ragout de pollo Patatas fritas Fruta Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua	Arroz tres delicias Cinta de lomo al ajillo al horno Verduras salteadas Fruta/yogur Pan y agua
17	18	19	20	21
Espirales a la napolitana Escalope de ternera empanado Ensalada de tomate Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	Alubias blancas con chorizo Fletán con tomate Calabacines en fritura Fruta Pan y agua	Crema de champiñones Albóndigas de pollo con verduras Patatas dado Fruta Pan y agua	Potaje de garbanzos Merluza en salsa Patatas panaderas Fruta Pan y agua	Sopa de picadillo Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina Pan y agua
24	25	26	27	28
Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua	Patatas guisadas con magro Merluza a la madrileña Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua	Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Ragout de pollo a la crema Arroz Pilaw Fruta Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua	Crema de alcachofas Canelones de atún Ensalada mixta Fruta Pan y agua
31				
Judías verdes rehogadas Fletán empanado Ensalada de tomate y maíz 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.

