



# ¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 26/09/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3</p> <p>Lentejas campesinas Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>4</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>5</p> <p>Crema de espinacas/Espinacas a la crema Ragout de pollo en pepitoria Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>6</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>7</p> <p>Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Merluza a la romana Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua</p>
<p>10</p> <p>Crema de verduras Albóndigas caseras con patatas dado  Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>11</p> <p>Espirales con tomate Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua</p>	<p>12</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>13</p> <p>Arroz a la milanesa Tortilla francesa con jamón york Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>14</p> <p>Judías verdes rehogadas Cinta de Sajonia a la plancha Patatas a la campesina Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p>
<p>17</p> <p>Paella* Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p>	<p>18</p> <p>Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la gaditana Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>19</p> <p>Crema de zanahorias Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>20</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>21</p> <p>Espirales a la napolitana Anillas de calamar Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua</p>
<p>24</p> <p>Judías verdes con tomate Cinta de lomo a la plancha Patatas codorniz Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>25</p> <p>Arroz tres delicias* Merluza a la bilbaína Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>26</p> <p>Sopa de picadillo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p>	<p>27</p> <p>Alubias blancas con verduras y huevo Taquitos de atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua</p>	<p>28</p> <p>Crema de calabaza Albóndigas caseras Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p>
<p>31</p> <p>NO LECTIVO</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...
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.

