



# ¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 24/01/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Fideuá mixta* Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua	2 Alubias pintas con arroz/Puré de alubias pintas Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	3 Sopa de picadillo Filete de pollo a la plancha Hummus Fruta de temporada/yogur Pan y agua
6 Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón Salmón a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua	7 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua	8 Macarrones tres delicias* Merluza con tomate Salteado de verduras mediterráneo Fruta de temporada Pan y agua	9 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	10 Patatas a la marinera* Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
13 Crema de coliflor/Coliflor rehogada Cinta de lomo a la plancha Garbanzos salteados Fruta de temporada Pan y agua	14 Espirales a la napolitana Merluza a la gaditana Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	15 Crema de guisantes Ragout de pollo al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	16 Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	17 Judías pintas estofadas/Puré de judías pintas Fletán a la molinera Patatas a lo pobre Fruta de temporada Pan y agua
20 Paella Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	21 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	22 Crema de zanahorias Merluza a la romana Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua	23 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	24 NO LECTIVO
27 NO LECTIVO	28 Judías verdes rehogadas Albóndigas a la antigua con patatas dado  Fruta de temporada 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...
<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.

