



¿Qué comemos hoy?



ENERO 2026 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 04/01/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO
5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	8 Lentejas estofadas Tortilla de patata Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	9 Crema de coliflor/Coliflor rehogada Albóndigas Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua
12 Espirales con tomate Salmón a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	13 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Albóndigas Puré de patatas Fruta de temporada Pan y agua	14 Crema de calabacines Ragout de pollo al ajillo Arroz integral Fruta de temporada Pan y agua	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	16 Patatas guisadas con magro Merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua
19 Judías verdes rehogadas Merluza a la gaditana Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	20 Crema de espinacas/Espinacas a la crema Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	21 Fideuá mixta* Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada/yogur Pan y agua	22 Judías pintas estofadas/Puré de judías pintas Rape a la romana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	23 Sopa de picadillo Filete de pollo a la plancha Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua
26 Arroz con pollo Palometa con tomate Ensalada de la huerta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	27 Lentejas a la jardinera (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	28 Macarrones tres delicias* Abadejo a la madrileña Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	29 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	30 Patatas a la marinera* Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate y maíz 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...
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.

