



¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2021 | GSD Buitrago - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 20/09/2021

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

Kcal: 866 • Prot: 28.93 • Lip: 38.15 • H C: 76.45

8

Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico)
Bacalao a la plancha con salsa de yogur
Verduras salteadas
Fruta
Pan y agua

Kcal: 817 • Prot: 28.45 • Lip: 34.67 • H C: 71.77

15

Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir)
Albóndigas caseras con patatas dado
Fruta
Pan y agua

Kcal: 775 • Prot: 23.58 • Lip: 37.57 • H C: 59.41

22

Espirales a la napolitana
Calamares a la romana
Parrillada de calabacín
Fruta
Pan y agua

Kcal: 788 • Prot: 22.02 • Lip: 35.94 • H C: 67.29

29

Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir)
Lasaña de carne
Ensalada de tomate
Fruta
Pan y agua

Kcal: 773 • Prot: 22.91 • Lip: 32.74 • H C: 69.95

4

Patatas a la marinera
Solomillo de cerdo a las finas hierbas
Ensalada de lechuga
Fruta/yogur
Pan y agua

Kcal: 781 • Prot: 37.33 • Lip: 31.7 • H C: 62.63

5

Lentejas campesinas
Pollo en pepitoria
Arroz Pilaw
Fruta
Pan y agua

Kcal: 863 • Prot: 62.76 • Lip: 24.5 • H C: 74.3

6

Espinacas a la crema
Merluza en salsa
Patatas fritas
Fruta
Pan y agua

Kcal: 851 • Prot: 33.93 • Lip: 43.92 • H C: 55.84

7

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta
Pan y agua

Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37

11

NO LECTIVO

12

NO LECTIVO

13

Judías verdes rehogadas
Chuleta de Sajonia a la plancha
Patatas a la campesina
Fruta/yogur
Pan y agua

Kcal: 650 • Prot: 31.11 • Lip: 30.93 • H C: 36.6

14

Arroz a la milanesa
Huevos revueltos con jamón y tomate
Ensalada de lechuga
Fruta
Pan y agua

Kcal: 815 • Prot: 22.85 • Lip: 41.9 • H C: 60.07

18

Paella
Tortilla francesa
Ensalada mixta
Fruta/yogur
Pan y agua

Kcal: 738 • Prot: 26.16 • Lip: 31.12 • H C: 61.41

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

Kcal: 761 • Prot: 34.26 • Lip: 26.47 • H C: 71.66

20

Pastel de verduras
Filete de pavo braseado a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta
Pan y agua

Kcal: 593 • Prot: 30.71 • Lip: 24.51 • H C: 39.09

21

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta
Pan y agua

Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37

25

Judías verdes con tomate
Chuleta de cerdo a la plancha
Patatas codorniz
Fruta
Pan y agua

Kcal: 896 • Prot: 29.55 • Lip: 56.46 • H C: 41.88

26

Arroz tres delicias
Merluza a la bilbaína
Ensalada mixta
Fruta
Pan y agua

Kcal: 853 • Prot: 28.64 • Lip: 42.04 • H C: 64.02

27

Sopa de picadillo
Tortilla de patata
Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga
Fruta/yogur
Pan y agua

Kcal: 583 • Prot: 17.77 • Lip: 21.25 • H C: 52.12

28

Alubias blancas con verduras y huevo
Bocados de atún con salsa de tomate
Patatas dado
Fruta
Pan y agua

Kcal: 834 • Prot: 27.22 • Lip: 36.84 • H C: 72.62

La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.



En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada



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.

