



# ¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2022 | GSD Buitrago - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 13/01/2022

| LUNES                                                                                                                                                                          | MARTES                                                                                                                                                                                   | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                 | JUEVES                                                                                                                                                        | VIERNES                                                                                                                                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                | 1                                                                                                                                                                                        | 2                                                                                                                                                                                         | 3                                                                                                                                                             | 4                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                | Fideuá mixta<br>Tortilla francesa<br>Pisto manchego<br>Fruta<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 707 • Prot: 25.33 • Lip: 30.67 • H C: 58.16                                                      | Espinacas a la crema<br>Cinta de lomo adobada a la plancha<br>Patatas dado<br>Fruta<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 836 • Prot: 38.3 • Lip: 44.39 • H C: 45.46                                 | Potaje de garbanzos estofados<br>Merluza a la gaditana<br>Ensalada mixta<br>Fruta<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 647 • Prot: 30.44 • Lip: 25.68 • H C: 48.47      | Sopa Juliana<br>Filete de pavo braseado asado en salsa<br>Patatas codorniz<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 623 • Prot: 28.29 • Lip: 22.22 • H C: 51.28 |
| 7                                                                                                                                                                              | 8                                                                                                                                                                                        | 9                                                                                                                                                                                         | 10                                                                                                                                                            | 11                                                                                                                                                               |
| Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón<br>Salmón a la plancha<br>Ensalada de tomate<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 754 • Prot: 33.51 • Lip: 30.79 • H C: 58.24 | Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Tortilla de patata<br>Calabacines en fritura<br>Fruta<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 719 • Prot: 20.97 • Lip: 29.58 • H C: 65.8 | Tallarines tres delicias<br>Merluza con tomate<br>Verduras salteadas<br>Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 875 • Prot: 36.26 • Lip: 39.16 • H C: 67.08 | Sopa de cocido<br>Cocido completo<br><br>Fruta<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37                                         | Patatas a la marinera<br>Filete de ternera a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 606 • Prot: 38.46 • Lip: 21.86 • H C: 41.61   |
| 14                                                                                                                                                                             | 15                                                                                                                                                                                       | 16                                                                                                                                                                                        | 17                                                                                                                                                            | 18                                                                                                                                                               |
| Coliflor gratinada<br>Tortilla francesa<br>Ensalada mixta<br>Fruta<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 565 • Prot: 18.55 • Lip: 30.65 • H C: 28.41                                      | Espirales a la napolitana<br>Merluza a la gaditana<br>Salteado de verduras mediterráneo<br>Fruta<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 686 • Prot: 27.26 • Lip: 25.9 • H C: 60.18                   | Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir)<br>Pollo al ajillo<br>Patatas fritas<br>Fruta<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 802 • Prot: 57.83 • Lip: 28.21 • H C: 52.34                    | Arroz con verduras<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta/yogur<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 749 • Prot: 32.69 • Lip: 33.37 • H C: 53.16 | Judías pintas estofadas<br>Fletán con salsa Colbert<br>Patatas a lo pobre<br>Fruta<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 853 • Prot: 39.32 • Lip: 40.16 • H C: 59.73        |
| 21                                                                                                                                                                             | 22                                                                                                                                                                                       | 23                                                                                                                                                                                        | 24                                                                                                                                                            | 25                                                                                                                                                               |
| Paella<br>Tortilla francesa<br>Ensalada mixta<br>Fruta<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 718 • Prot: 24.35 • Lip: 29.9 • H C: 62.1                                                    | Lentejas campesinas<br>Merluza a la romana<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 655 • Prot: 33.44 • Lip: 23.17 • H C: 52.7                                   | Crema de zanahorias<br>Pollo al chilindrón<br>Patatas a lo provenzal<br>Fruta<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 849 • Prot: 34.17 • Lip: 48.75 • H C: 45.84                                      | Sopa de cocido<br>Cocido completo<br><br>Fruta<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37                                         | NO LECTIVO                                                                                                                                                       |
| 28                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |
| NO LECTIVO                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                  |





## 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.

