



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2024 | GSD Buitrago - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 08/07/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
9	10	11	12	13
Paella Salmón a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Ensalada de verano Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	Arroz con tomate Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado Pan y agua	Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con atún Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	NO LECTIVO
Kcal: 792 • Prot: 40.9 • Lip: 30.11 • H C: 62.39	Kcal: 905 • Prot: 20.24 • Lip: 43.02 • H C: 83.56	Kcal: 817 • Prot: 23.62 • Lip: 38.82 • H C: 66.27	Kcal: 583 • Prot: 18.63 • Lip: 23.1 • H C: 50.85	
16	17	18	19	20
Judías verdes rehogadas / Gazpacho Huevos revueltos con atún y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	Ensalada campera Cinta de lomo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Espaguetis a la carbonara Merluza a la romana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	Judías blancas estofadas Pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	Arroz con verduras Gallo a la molinera Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua
Kcal: 766 • Prot: 18.37 • Lip: 43.88 • H C: 47.91	Kcal: 687 • Prot: 36.35 • Lip: 30.97 • H C: 40.55	Kcal: 715 • Prot: 31.16 • Lip: 29.22 • H C: 57.54	Kcal: 694 • Prot: 61.62 • Lip: 19.32 • H C: 44.1	Kcal: 835 • Prot: 27.13 • Lip: 34.78 • H C: 77.04
23	24	25	26	27
Lentejas campesinas Merluza a la gaditana Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua	Ensaladilla rusa Solomillo de cerdo a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Boquerones en tempura Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	Espinacas a la crema Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua
Kcal: 651 • Prot: 29.88 • Lip: 22.3 • H C: 57.22	Kcal: 961 • Prot: 35.5 • Lip: 57.08 • H C: 48.2	Kcal: 810 • Prot: 26.13 • Lip: 33.87 • H C: 74.88	Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	Kcal: 876 • Prot: 58.14 • Lip: 39.98 • H C: 45.31
30				
Tallarines con tomate Bacalao a la bilbaína Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua				
Kcal: 739 • Prot: 26.23 • Lip: 32.79 • H C: 58.02				





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.

