



¿Qué comemos hoy?



MAYO 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 06/04/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal: 837 • Prot: 32.56 • Lip: 46.48 • H C: 45.67	Espirales con tomate Cinta de lomo adobada asada Verduras salteadas Fruta Pan y agua Kcal: 737 • Prot: 34.59 • Lip: 27.55 • H C: 60.9	Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pollo a la plancha Patatas panaderas Fruta Pan y agua Kcal: 705 • Prot: 49.42 • Lip: 26.98 • H C: 41.13
10	11	12	13	14
Arroz tres delicias Salmón con salsa alicantina y pisto Fruta Pan y agua Kcal: 864 • Prot: 31.3 • Lip: 46.07 • H C: 60.12	Lentejas de la abuela Delicias de jamón y queso Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua Kcal: 810 • Prot: 24.33 • Lip: 33.43 • H C: 77.65	Fideuá de verduras Roti de pavo con salsa demi-glace Patatas dado Fruta/yogur Pan y agua Kcal: 859 • Prot: 31.35 • Lip: 37.21 • H C: 73.51	Judías pintas estofadas Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta Pan y agua Kcal: 762 • Prot: 37.35 • Lip: 28.82 • H C: 65.86	Ensaladilla rusa Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate Fruta Pan y agua Kcal: 859 • Prot: 34.57 • Lip: 53.34 • H C: 33.06
17	18	19	20	21
Ensalada de ave Filete de ternera a la plancha Patatas a la campesina Fruta/yogur Pan y agua Kcal: 811 • Prot: 50.39 • Lip: 40.99 • H C: 36	Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua Kcal: 693 • Prot: 21.8 • Lip: 27.71 • H C: 63.04	Tallarines a la boloñesa Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta Pan y agua Kcal: 714 • Prot: 30.59 • Lip: 27.88 • H C: 60.56	Ensalada de garbanzos Solomillo de cerdo a las finas hierbas Salsa de tomate Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 864 • Prot: 43.22 • Lip: 35.62 • H C: 64.99	Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo/Gazpacho (a elegir) Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal: 776 • Prot: 53.3 • Lip: 28.67 • H C: 49.17
24	25	26	27	28
Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la marinera Patatas codorniz Fruta Pan y agua Kcal: 853 • Prot: 34.11 • Lip: 38.73 • H C: 67.14	Sopa Juliana Muslitos de pollo a la crema Arroz Pilaw Fruta Pan y agua Kcal: 897 • Prot: 36.64 • Lip: 42.69 • H C: 66.85	Ensalada campera Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga Fruta/Helado Pan y agua Kcal: 912 • Prot: 26.78 • Lip: 53.95 • H C: 55.23	Judías pintas estofadas Salmón a la plancha Tempura de verduras Fruta Pan y agua Kcal: 771 • Prot: 38.82 • Lip: 32.84 • H C: 56.17	Ensalada de verano Huevos revueltos con jamón y tomate Pisto manchego Fruta Pan y agua Kcal: 829 • Prot: 26.94 • Lip: 44.88 • H C: 55.2
31				
Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas.../Gazpacho (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado Fruta Pan y agua Kcal: 756 • Prot: 21.21 • Lip: 36.96 • H C: 59.21				





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.

