



¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 25/11/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Coliflor rehogada Ragout de pollo Patatas dado Fruta/yogur Pan y agua Kcal: 734 • Prot: 49.45 • Lip: 29.03 • H C: 40.36	2 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	3 Patatas guisadas con magro Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 643 • Prot: 25.63 • Lip: 32.05 • H C: 38.7
6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	8 NO LECTIVO	9 Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Arroz Pilaw Fruta/yogur Pan y agua Kcal: 778 • Prot: 32.21 • Lip: 38.19 • H C: 50.27	10 Espirales con tomate Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta Pan y agua Kcal: 657 • Prot: 24.69 • Lip: 24.88 • H C: 57.86
13 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Huevo frito Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal: 657 • Prot: 18.02 • Lip: 24.8 • H C: 64	14 Paella Merluza a la vasca Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua Kcal: 825 • Prot: 42.19 • Lip: 33.85 • H C: 62.45	15 Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Solomillo de cerdo a las finas hierbas Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta Pan y agua Kcal: 705 • Prot: 27.93 • Lip: 30.75 • H C: 52.69	16 Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	17 Pastel de verduras Hamburguesa de salmón a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta Pan y agua Kcal: 684 • Prot: 26.82 • Lip: 34.87 • H C: 42.41
20 Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Filete de ternera a la plancha Patatas codorniz Fruta Pan y agua Kcal: 717 • Prot: 36.38 • Lip: 31.12 • H C: 46.45	21 Pizza de verduras y atún Cinta de lomo asada Ensalada de lechuga Fruta y Tronco de Navidad. Refrescos Pan y agua Kcal: 1012 • Prot: 50.49 • Lip: 61.51 • H C: 50.73	22 El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil	23 NO LECTIVO	24 NO LECTIVO
27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO	30 NO LECTIVO	31 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.

