



¿Qué comemos hoy?



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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Fideuá mixta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta Pan y agua Kcal: 707 • Prot: 25.33 • Lip: 30.67 • H C: 58.16	Espinacas a la crema Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas dado Fruta Pan y agua Kcal: 836 • Prot: 38.3 • Lip: 44.39 • H C: 45.46	Potaje de garbanzos estofados Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta Pan y agua Kcal: 647 • Prot: 30.44 • Lip: 25.68 • H C: 48.47	Sopa Juliana Filete de pavo braseado asado en salsa Patatas codorniz Fruta/yogur Pan y agua 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 Salmón a la plancha Ensalada de tomate Fruta/yogur Pan y agua Kcal: 754 • Prot: 33.51 • Lip: 30.79 • H C: 58.24	Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Calabacines en fritura Fruta Pan y agua Kcal: 719 • Prot: 20.97 • Lip: 29.58 • H C: 65.8	Tallarines tres delicias Merluza con tomate Verduras salteadas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 875 • Prot: 36.26 • Lip: 39.16 • H C: 67.08	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	Patatas a la marinera Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua Kcal: 606 • Prot: 38.46 • Lip: 21.86 • H C: 41.61
14	15	16	17	18
Coliflor gratinada Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta Pan y agua Kcal: 565 • Prot: 18.55 • Lip: 30.65 • H C: 28.41	Espirales a la napolitana Merluza a la gaditana Salteado de verduras mediterráneo Fruta Pan y agua Kcal: 686 • Prot: 27.26 • Lip: 25.9 • H C: 60.18	Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal: 802 • Prot: 57.83 • Lip: 28.21 • H C: 52.34	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua Kcal: 749 • Prot: 32.69 • Lip: 33.37 • H C: 53.16	Judías pintas estofadas Fletán con salsa Colbert Patatas a lo pobre Fruta Pan y agua Kcal: 853 • Prot: 39.32 • Lip: 40.16 • H C: 59.73
21	22	23	24	25
Paella Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta Pan y agua Kcal: 718 • Prot: 24.35 • Lip: 29.9 • H C: 62.1	Lentejas campesinas Merluza a la romana Ensalada de tomate y maíz Fruta Pan y agua Kcal: 655 • Prot: 33.44 • Lip: 23.17 • H C: 52.7	Crema de zanahorias Pollo al chilindrón Patatas a lo provenzal Fruta Pan y agua Kcal: 849 • Prot: 34.17 • Lip: 48.75 • H C: 45.84	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua 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.

