



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 10/02/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Judías verdes rehogadas Albóndigas a la antigua con patatas dado Fruta Pan y agua Kcal: 763 • Prot: 21.5 • Lip: 39.42 • H C: 55.31	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Asadillo de pimientos y ensalada mixta Fruta Pan y agua Kcal: 601 • Prot: 20.11 • Lip: 24.18 • H C: 50.97	Patatas guisadas con magro Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua Kcal: 725 • Prot: 34.05 • Lip: 27.83 • H C: 61.55	Espaguetis a la carbonara Filete de pavo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua Kcal: 641 • Prot: 41.15 • Lip: 18.05 • H C: 53.42
7	8	9	10	11
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 estofadas (con lentejas de cultivo ecológico) Cinta de lomo al ajillo al horno Ensalada de tomate y patatas codorniz Fruta Pan y agua Kcal: 866 • Prot: 41.48 • Lip: 38.36 • H C: 64.37	Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir) Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua Kcal: 726 • Prot: 15.78 • Lip: 35.03 • H C: 59.63	Sopa de cocido Cocido completo Fruta Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	Pastel de verduras Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta/gelatina Pan y agua Kcal: 656 • Prot: 26.99 • Lip: 31.11 • H C: 43.05
14	15	16	17	18
Judías verdes con patatas cocidas Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada mixta Fruta Pan y agua Kcal: 607 • Prot: 18.75 • Lip: 34.23 • H C: 31.35	Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Merluza a la molinera Salteado de verduras mediterráneo Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 810 • Prot: 35.59 • Lip: 28.95 • H C: 75.85	Coliflor rehogada Ragout de pollo Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal: 718 • Prot: 48.46 • Lip: 26.39 • H C: 43.46	Alubias pintas con arroz Bacalao con tomate Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua Kcal: 703 • Prot: 39.15 • Lip: 23.44 • H C: 59.99	Sopa Juliana Solomillo de cerdo a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua Kcal: 673 • Prot: 30.18 • Lip: 25.6 • H C: 53.43
21	22	23	24	25
Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza en salsa Patatas panaderas Fruta Pan y agua Kcal: 748 • Prot: 32.56 • Lip: 29.05 • H C: 66.74	Brócoli gratinado Hamburguesa a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta Pan y agua Kcal: 764 • Prot: 37.92 • Lip: 44.72 • H C: 27.91	Espaguetis con atún y tomate Filete de pollo empanado Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua Kcal: 859 • Prot: 54.15 • Lip: 27.66 • H C: 72.55	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 pavo braseado a la plancha Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua Kcal: 561 • Prot: 33.21 • Lip: 19.75 • H C: 39.33
28	29	30	31	
Judías verdes con tomate Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal: 774 • Prot: 32.45 • Lip: 38.51 • H C: 47.88	Arroz con pollo Bacalao a la madrileña Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua Kcal: 857 • Prot: 38.96 • Lip: 33.53 • H C: 73.1	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 italiana Merluza a la gaditana Verduras salteadas Fruta Pan y agua Kcal: 828 • Prot: 31.46 • Lip: 35.36 • H C: 71.69	





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.

