



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 24/03/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Tortilla francesa Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 690 ● Prot: 16.27 ● Lip: 32.43 ● H C: 58.5
4 Patatas guisadas con magro Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 617 ● Prot: 36.31 ● Lip: 25.46 ● H C: 36.9	5 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Filete de pavo braseado a la plancha Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 662 ● Prot: 37.02 ● Lip: 22.97 ● H C: 51.3	6 Crema de espárragos Albóndigas de pollo con verduras Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 790 ● Prot: 20.75 ● Lip: 38.93 ● H C: 61.84	7 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	8 NO LECTIVO
11 NO LECTIVO	12 NO LECTIVO	13 NO LECTIVO	14 NO LECTIVO	15 NO LECTIVO
18 NO LECTIVO	19 Brócoli rehogado Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 554 ● Prot: 32.33 ● Lip: 26.63 ● H C: 20.12	20 Alubias pintas con arroz Huevos revueltos con jamón y tomate Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 835 ● Prot: 30.13 ● Lip: 41.52 ● H C: 61	21 Espaguetis a la napolitana Merluza a la gaditana Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 707 ● Prot: 26.98 ● Lip: 27.74 ● H C: 62.55	22 Patatas a la marinera Ternera asada en su jugo Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 603 ● Prot: 30.6 ● Lip: 22.95 ● H C: 46.58
25 Lentejas campesinas Chuleta de cerdo a la plancha Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 879 ● Prot: 34.31 ● Lip: 47.56 ● H C: 55.09	26 Macarrones con verduras y salsa de tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa con queso Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 709 ● Prot: 20.78 ● Lip: 32.72 ● H C: 57.95	27 Coliflor gratinada Pollo guisado a la antigua con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 826 ● Prot: 54.31 ● Lip: 35.74 ● H C: 46.29	28 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	29 Paella Salmón a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 719 ● Prot: 40.42 ● Lip: 24.37 ● H C: 57.56





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.

