



¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 21/10/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 NO LECTIVO	2 Espaguetis con atún y tomate Tortilla francesa Verduras salteadas Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua Kcal: 699 ● Prot: 20.85 ● Lip: 28.28 ● H C: 62.83	3 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	4 Patatas a la marinera Filete de pollo a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 826 ● Prot: 57.02 ● Lip: 32.06 ● H C: 54.26
7 Sopa de ave con letras Estofado de merluza con patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 642 ● Prot: 29.67 ● Lip: 25.45 ● H C: 49.97	8 Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 845 ● Prot: 32.15 ● Lip: 44.21 ● H C: 53.7	9 Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa con queso Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 693 ● Prot: 26.75 ● Lip: 31.89 ● H C: 49.22	10 Fideuá mixta Atún con pisto Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 717 ● Prot: 40.78 ● Lip: 27.06 ● H C: 53.76	11 Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Pollo al chilindrón Arroz Pilaw Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Kcal: 927 ● Prot: 36.79 ● Lip: 50.71 ● H C: 56.64
14 Patatas con costillas Bacalao a la madrileña Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 679 ● Prot: 32.16 ● Lip: 31.33 ● H C: 43.22	15 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 620 ● Prot: 24 ● Lip: 25.14 ● H C: 49.17	16 Crema Solferino Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 705 ● Prot: 37.42 ● Lip: 25.61 ● H C: 54.15	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	18 Tallarines tres delicias Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 762 ● Prot: 29.68 ● Lip: 34.78 ● H C: 56.49
21 Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 598 ● Prot: 29.85 ● Lip: 31.65 ● H C: 22.81	22 Arroz a la griega Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 896 ● Prot: 31.48 ● Lip: 38.85 ● H C: 79.74	23 Sopa de verdura con conchitas Pollo a la crema Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 778 ● Prot: 39.52 ● Lip: 36.37 ● H C: 50.56	24 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 667 ● Prot: 20.08 ● Lip: 25.68 ● H C: 62.9	25 Crema de calabacines/Tempura de verduras (a elegir) Canelones de atún Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 718 ● Prot: 16.94 ● Lip: 30.58 ● H C: 68.59
28 Lentejas de la abuela Merluza a la romana Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 740 ● Prot: 39.43 ● Lip: 27.14 ● H C: 58.57	29 Macarrones con verduras y salsa de tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 636 ● Prot: 15.88 ● Lip: 26.92 ● H C: 57.55	30 Coliflor rehogada Ragout de pollo Patatas codorniz Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 708 ● Prot: 49.47 ● Lip: 28.27 ● H C: 35.88		





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.

