



¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 22/11/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	2 Patatas guisadas con magro Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 643 • Prot: 25.63 • Lip: 32.05 • H C: 38.7
5 NO LECTIVO	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	8 NO LECTIVO	9 Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Arroz Pilaw Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 778 • Prot: 32.21 • Lip: 38.19 • H C: 50.27
12 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la vasca Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 860 • Prot: 37.46 • Lip: 35.38 • H C: 72.17	13 Paella Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 717 • Prot: 25.84 • Lip: 30.45 • H C: 58.38	14 Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Solomillo de cerdo a las finas hierbas Asadillo de pimientos y ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 713 • Prot: 28.03 • Lip: 31.49 • H C: 53.16	15 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	16 Pastel de verduras Salmón a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 666 • Prot: 32.69 • Lip: 31.09 • H C: 40.81
19 Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Escalope de ternera empanado Patatas codorniz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 843 • Prot: 36.72 • Lip: 35.1 • H C: 68.38	20 Tallarines tres delicias Merluza a la madrileña Parrillada de calabacín Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 773 • Prot: 33.97 • Lip: 32.59 • H C: 58.58	21 Pizza de verduras y atún Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta y Tronco de Navidad. Refrescos Pan y agua Kcal: 1069 • Prot: 69.83 • Lip: 59.19 • H C: 51.2	22 El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil	23 NO LECTIVO
26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO	30 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.

