



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 23/02/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Potaje de garbanzos Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 621 ● Prot: 16.11 ● Lip: 22.98 ● H C: 61.57	Patatas guisadas con magro Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 605 ● Prot: 45.88 ● Lip: 19.94 ● H C: 36.43	Macarrones con tomate Merluza a la molinera Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 749 ● Prot: 29.95 ● Lip: 23.59 ● H C: 77.94
6	7	8	9	10
Arroz tres delicias Salmón con salsa alicantina y pisto Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 864 ● Prot: 31.3 ● Lip: 46.07 ● H C: 60.12	Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 625 ● Prot: 24.03 ● Lip: 26.46 ● H C: 47.8	Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir) Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 724 ● Prot: 15.84 ● Lip: 34.31 ● H C: 60.48	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	Espirales con verduras y salsa de tomate Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Kcal: 654 ● Prot: 24.11 ● Lip: 24.97 ● H C: 57.14
13	14	15	16	17
Judías verdes con patatas cocidas Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada mixta Fruta de temporada 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 de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 810 ● Prot: 35.59 ● Lip: 28.95 ● H C: 75.85	Sopa Juliana Solomillo de cerdo a las finas hierbas Hummus Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 702 ● Prot: 33.34 ● Lip: 23.58 ● H C: 60.08	Alubias pintas con arroz Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 715 ● Prot: 61.69 ● Lip: 19.37 ● H C: 49.45	Crema de coliflor Gallo con tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 769 ● Prot: 28.35 ● Lip: 35.1 ● H C: 58.9
20	21	22	23	24
NO LECTIVO	Brócoli gratinado Hamburguesa a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada 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 de temporada Pan y agua Kcal: 859 ● Prot: 54.15 ● Lip: 27.66 ● H C: 72.55	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	Patatas a la marinera Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 598 ● Prot: 21.16 ● Lip: 27.56 ● H C: 43.23
27	28	29	30	31
Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 764 ● Prot: 30.3 ● Lip: 38.96 ● H C: 46.04	Arroz con pollo Bacalao a la madrileña Ensalada mixta Fruta de temporada/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 de temporada Pan y agua Kcal: 693 ● Prot: 21.8 ● Lip: 27.71 ● H C: 63.04	Tallarines a la napolitana Merluza a la gaditana Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 743 ● Prot: 27.88 ● Lip: 29.24 ● H C: 66.34	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.

