



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 21/03/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
10	11	12	13	14
NO LECTIVO	Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con queso Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 772 • Prot: 29.87 • Lip: 36.58 • H C: 55.6	Crema de espárragos Albóndigas de pollo con verduras Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 759 • Prot: 21.98 • Lip: 34.39 • H C: 64.7	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	Espirales a la boloñesa Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 705 • Prot: 35.66 • Lip: 26.82 • H C: 55.66
17	18	19	20	21
Patatas a la marinera Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 594 • Prot: 38.34 • Lip: 21.82 • H C: 38.15	Espaguetis a la napolitana Gallo a la bilbaína Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 785 • Prot: 28.71 • Lip: 36.34 • H C: 60.75	Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir) Pollo asado Garbanzos salteados Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 718 • Prot: 60.54 • Lip: 23.01 • H C: 38.84	Arroz con tomate Merluza a la gaditana Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 854 • Prot: 25.75 • Lip: 34.17 • H C: 83.89	Judías verdes rehogadas Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 765 • Prot: 18 • Lip: 44.3 • H C: 46.67
24	25	26	27	28
Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Pollo Cordon bleu Hummus Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 730 • Prot: 38.28 • Lip: 26.87 • H C: 55	Lentejas campesinas Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 536 • Prot: 27.85 • Lip: 12.47 • H C: 53.97	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	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	Paella Atún con tomate Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 787 • Prot: 39.12 • Lip: 26.71 • H C: 71.35





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.

