



¿Qué comemos hoy?



MAYO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 21/04/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Espirales con tomate Hamburguesa a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 766 • Prot: 32.61 • Lip: 35.8 • H C: 52.56	Alubias blancas con verduras y huevo Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 718 • Prot: 32.57 • Lip: 26.73 • H C: 63.11	Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pollo a la plancha Garbanzos salteados Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 708 • Prot: 53.57 • Lip: 24.3 • H C: 41.01
8	9	10	11	12
Arroz tres delicias Atún con pisto Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 797 • Prot: 34.36 • Lip: 34.46 • H C: 62.37	Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Delicias de jamón y queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 784 • Prot: 21.18 • Lip: 31.89 • H C: 77.65	Fideuá de verduras Filete de pavo braseado asado en salsa Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 843 • Prot: 31.06 • Lip: 37.17 • H C: 70.53	Judías pintas estofadas Merluza a la romana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 675 • Prot: 37.5 • Lip: 24.96 • H C: 50.24	Ensalada de ave Tortilla de patata Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 717 • Prot: 23.63 • Lip: 38.02 • H C: 43.54
15	16	17	18	19
Lasaña de carne Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 865 • Prot: 37.3 • Lip: 38.57 • H C: 65.75	Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 669 • Prot: 25.07 • Lip: 26.49 • H C: 56.75	Ensaladilla rusa Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 806 • Prot: 38.44 • Lip: 48.46 • H C: 26.49	Ensalada de garbanzos Solomillo de cerdo a las finas hierbas Patatas a lo provenzal Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 903 • Prot: 40.75 • Lip: 39.62 • H C: 69.4	Crema de calabaza / Gazpacho (a elegir) Pollo al ajillo Cuscús con verduras Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 720 • Prot: 54.11 • Lip: 26.4 • H C: 40.94
22	23	24	25	26
Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Gallo a la marinera Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 870 • Prot: 34.69 • Lip: 38.14 • H C: 71.47	Ensalada de arroz Huevos revueltos con jamón y tomate Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 814 • Prot: 23.4 • Lip: 41.06 • H C: 63.28	Sopa Juliana Pollo a la crema Patatas codorniz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 873 • Prot: 35.74 • Lip: 45.34 • H C: 55.04	Judías pintas estofadas Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 627 • Prot: 37.06 • Lip: 23.2 • H C: 43.01	Ensalada campera Ragout de magro de cerdo Tempura de verduras Fruta de temporada/Helado Pan y agua Kcal: 786 • Prot: 33.56 • Lip: 37.95 • H C: 53.58
29	30	31		
Ensalada de verano Fletán empanado Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 897 • Prot: 44.1 • Lip: 36.58 • H C: 72.01	Judías verdes con jamón Tortilla de patata Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 554 • Prot: 10.06 • Lip: 26.37 • H C: 42.37	Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 746 • Prot: 20.76 • Lip: 36.65 • H C: 57.28		





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.

