



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 19/07/2023

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

NO LECTIVO

4

NO LECTIVO

5

NO LECTIVO

6

Arroz con tomate
Delicias de jamón y queso
Ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 975 ● Prot: 15.34 ● Lip: 42.96 ● H C: 105.11

7

Fideuá mixta
Pollo al ajillo
Ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada/Helado
Pan y agua

Kcal: 767 ● Prot: 64.85 ● Lip: 23.53 ● H C: 48.13

8

Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir)
Albóndigas de la abuela con patatas dado

Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 763 ● Prot: 21.25 ● Lip: 37.84 ● H C: 59.49

11

Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico)
Tortilla francesa con jamón york
Ensalada de tomate y queso
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 640 ● Prot: 25.81 ● Lip: 26.68 ● H C: 48.85

12

Ensalada de ave
Lomo asado en su jugo
Patatas a la campesina
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 873 ● Prot: 45.82 ● Lip: 48.76 ● H C: 40.7

13

Paella
Gallo a la madrileña
Salteado de verduras mediterráneo
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

Kcal: 762 ● Prot: 37.05 ● Lip: 28.24 ● H C: 62.89

14

Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir)
Croquetas con jamón
Ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 646 ● Prot: 12.52 ● Lip: 28.48 ● H C: 56.39

15

Ensalada de verano
Hamburguesa de pollo y zanahoria a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada/Helado
Pan y agua

Kcal: 766 ● Prot: 27.32 ● Lip: 38.88 ● H C: 49.52

18

Ensalada campera
Cinta de lomo a la plancha
Parrillada de calabacín
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

Kcal: 687 ● Prot: 36.35 ● Lip: 30.97 ● H C: 40.55

19

Judías verdes rehogadas / Gazpacho
Huevos revueltos con atún y tomate
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 766 ● Prot: 18.37 ● Lip: 43.88 ● H C: 47.91

20

Espaguetis a la carbonara
Filete de ternera a la plancha
Ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 674 ● Prot: 35.99 ● Lip: 25.98 ● H C: 50.31

21

Judías blancas estofadas
Filete de pollo asado
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 706 ● Prot: 58.31 ● Lip: 22.68 ● H C: 42.54

22

Arroz con verduras
Fletán a la molinera
Ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar
Pan y agua

Kcal: 835 ● Prot: 27.13 ● Lip: 34.78 ● H C: 77.04

25

Lentejas campesinas
Merluza a la gaditana
Ensalada mixta con brotes y queso
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 651 ● Prot: 29.88 ● Lip: 22.3 ● H C: 57.22

26

Ensaladilla rusa
Solomillo de cerdo a las finas hierbas
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

Kcal: 961 ● Prot: 35.5 ● Lip: 57.08 ● H C: 48.2

27

Espinacas a la crema
Pollo en pepitoria
Patatas fritas
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 877 ● Prot: 62.92 ● Lip: 37.19 ● H C: 48.43

28

Sopa de cocido
Cocido completo

Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37

29

NO LECTIVO



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.



En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada



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.

