



¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 22/09/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
Tallarines con tomate Gallo a la bilbaina Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Kcal: 739 ● Prot: 26.23 ● Lip: 32.79 ● H C: 58.02	Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir) Albóndigas caseras con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 775 ● Prot: 23.58 ● Lip: 37.57 ● H C: 59.41	NO LECTIVO	Arroz con pollo Merluza a la romana Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 863 ● Prot: 40.94 ● Lip: 31.79 ● H C: 76.45	Judías verdes rehogadas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 539 ● Prot: 9.36 ● Lip: 27.25 ● H C: 36.66
9	10	11	12	13
Paella Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 750 ● Prot: 34.59 ● Lip: 30.06 ● H C: 59.35	Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 603 ● Prot: 20.85 ● Lip: 24.69 ● H C: 49.11	Espirales a la napolitana Calamares a la romana Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 788 ● Prot: 22.02 ● Lip: 35.94 ● H C: 67.29	NO LECTIVO	NO LECTIVO
16	17	18	19	20
Judías verdes con tomate Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas codorniz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 747 ● Prot: 30.13 ● Lip: 38.78 ● H C: 43.53	Arroz tres delicias Merluza con tomate Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 885 ● Prot: 34.3 ● Lip: 36.67 ● H C: 77.66	Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Lasaña de carne Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 787 ● Prot: 23.06 ● Lip: 33.68 ● H C: 70.85	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	Sopa de picadillo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 570 ● Prot: 17.55 ● Lip: 21.32 ● H C: 49.56
23	24	25	26	27
Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Boquerones en tempura Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 661 ● Prot: 23.73 ● Lip: 27.93 ● H C: 54.21	Brócoli rehogado Escalope de ternera empanado Hummus Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 659 ● Prot: 37.46 ● Lip: 21.99 ● H C: 50.15	Macarrones con atún y tomate Tortilla francesa Verduras salteadas Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 699 ● Prot: 20.85 ● Lip: 28.28 ● H C: 62.83	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 Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 644 ● Prot: 29.71 ● Lip: 30.35 ● H C: 40.27
30	31			
Crema Solferino Merluza a la gaditana Ensalada mixta con pasta integral Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 595 ● Prot: 22.59 ● Lip: 23.24 ● H C: 48.06	Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa con queso Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 669 ● Prot: 23.75 ● Lip: 30.55 ● H C: 49.22			





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.

