



¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 25/10/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2	3
			Espaguetis a la boloñesa Gallo a la madrileña Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 730 ● Prot: 32.49 ● Lip: 27.57 ● H C: 63.17	Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Pollo al ajillo Arroz integral Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 783 ● Prot: 58.55 ● Lip: 26.12 ● H C: 52.52
6 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 643 ● Prot: 24.38 ● Lip: 23.88 ● H C: 56.78	7 Crema de champiñones Taquitos de atún con salsa de tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 768 ● Prot: 21.07 ● Lip: 36.17 ● H C: 61.93	8 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	9 Brócoli gratinado Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 551 ● Prot: 28.36 ● Lip: 21.87 ● H C: 36.31	10 Tallarines tres delicias Hamburguesa de pollo y zanahoria a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 809 ● Prot: 29.97 ● Lip: 39.99 ● H C: 54.58
13 Judías verdes rehogadas Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 772 ● Prot: 19.59 ● Lip: 45.59 ● H C: 43.42	14 Arroz con tomate Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 913 ● Prot: 27.99 ● Lip: 36.72 ● H C: 91.79	15 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 657 ● Prot: 19.25 ● Lip: 24.85 ● H C: 62.9	16 Sopa Juliana Pollo a la crema Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 791 ● Prot: 35.22 ● Lip: 40.47 ● H C: 46.79	17 Patatas guisadas con pescado Chuleta de cerdo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 780 ● Prot: 32.33 ● Lip: 45.28 ● H C: 37.97
20 Lentejas de la abuela Merluza a la romana Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 714 ● Prot: 36.28 ● Lip: 25.6 ● H C: 58.57	21 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	22 Coliflor rehogada Ragout de pollo Patatas codorniz Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 699 ● Prot: 47.86 ● Lip: 27.46 ● H C: 38.87	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	24 Crema de calabacines/Tempura de verduras (a elegir) Canelones de atún Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 730 ● Prot: 17.15 ● Lip: 30.8 ● H C: 70.34
27 Espirales con tomate Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 648 ● Prot: 29.76 ● Lip: 23.82 ● H C: 52.96	28 Alubias pintas estofadas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 671 ● Prot: 20.12 ● Lip: 27.08 ● H C: 61.86	29 Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 767 ● Prot: 21.49 ● Lip: 37.75 ● H C: 59.4	30 Sopa de picadillo Gallo a la bilbaína Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 618 ● Prot: 31.05 ● Lip: 23.87 ● H C: 43.59	





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.

