



¿Qué comemos hoy?



ENERO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 18/12/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
8	9	10	11	12
Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Tempura de verduras Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 752 • Prot: 16.82 • Lip: 34.39 • H C: 66.08	Alubias blancas con chorizo Boquerones en tempura Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 704 • Prot: 26.07 • Lip: 30.41 • H C: 56.78	Crema de champiñones/Champiñón salteado con jamón serrano (a elegir) Albóndigas caseras con patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 772 • Prot: 25.78 • Lip: 38.46 • H C: 53.68	Potaje de garbanzos Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 541 • Prot: 28.61 • Lip: 12.94 • H C: 53.52	Pastel de verduras Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Kcal: 716 • Prot: 34.99 • Lip: 35.46 • H C: 40.62
15	16	17	18	19
Lentejas campesinas Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 614 • Prot: 15.41 • Lip: 21.79 • H C: 62.87	Patatas guisadas con magro Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 618 • Prot: 31.14 • Lip: 25.78 • H C: 41.33	Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Pollo asado Arroz integral Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 759 • Prot: 54.17 • Lip: 23.39 • H C: 54.58	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Escalope de ternera empanado Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 659 • Prot: 33.24 • Lip: 26.2 • H C: 48.57
22	23	24	25	26
Judías verdes rehogadas Gallo a la madrileña Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 564 • Prot: 23.79 • Lip: 28.45 • H C: 27.47	Espinacas a la crema Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 652 • Prot: 36.92 • Lip: 33.72 • H C: 26.18	Fideuá mixta Tortilla francesa Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 707 • Prot: 25.33 • Lip: 30.67 • H C: 58.16	Alubias pintas con arroz Fletán empanado Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 853 • Prot: 46.92 • Lip: 26.86 • H C: 81.83	Sopa Juliana Hamburguesa de pollo y espinacas a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 721 • Prot: 23.23 • Lip: 31.13 • H C: 57.46
29	30	31		
Arroz Pilaw con brócoli, jamón york y bacón Salmón a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 754 • Prot: 33.51 • Lip: 30.79 • H C: 58.24	Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 693 • Prot: 17.82 • Lip: 28.04 • H C: 65.8	Tallarines tres delicias Merluza con tomate Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 816 • Prot: 34.92 • Lip: 37.31 • H C: 58.67		





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.

