



# ¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 29/01/2024

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

5

Coliflor rehogada  
Cinta de lomo a la plancha  
Garbanzos salteados  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 641 • Prot: 37.16 • Lip: 26.64 • H C: 36.03

12

Paella  
Merluza a la romana  
Ensalada mixta  
Fruta de temporada/yogur  
Pan y agua

Kcal: 789 • Prot: 40.1 • Lip: 30.76 • H C: 61.68

19

Arroz tres delicias  
Cinta de lomo a la plancha  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada/yogur  
Pan y agua

Kcal: 800 • Prot: 36.93 • Lip: 36.16 • H C: 54.8

26

Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir)  
Delicias de jamón y queso  
Ensalada de tomate  
Fruta de temporada/yogur  
Pan y agua

Kcal: 724 • Prot: 15.84 • Lip: 34.31 • H C: 60.48

6

Espirales a la napolitana  
Boquerones en tempura  
Verduras salteadas  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 788 • Prot: 22.18 • Lip: 34.12 • H C: 72.72

13

Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico)  
Chuleta de Sajonia a la plancha  
Ensalada de tomate y maíz  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 668 • Prot: 35.83 • Lip: 26.08 • H C: 47.47

20

Potaje de garbanzos  
Tortilla de patata  
Asadillo de pimientos y ensalada mixta  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 621 • Prot: 16.11 • Lip: 22.98 • H C: 61.57

27

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada  
Pan y agua

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

7

Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir)  
Pollo al ajillo  
Patatas fritas  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 788 • Prot: 56.92 • Lip: 27.09 • H C: 52.15

14

Crema de zanahorias  
Tortilla de patata  
Ensalada mixta con brotes y queso  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 579 • Prot: 9.12 • Lip: 23.77 • H C: 55.03

21

Brócoli gratinado  
Tacos de atún con salsa de tomate  
Tempura de verduras  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 799 • Prot: 26.84 • Lip: 43.57 • H C: 49.49

28

Arroz con tomate  
Merluza a la gaditana  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada/gelatina  
Pan y agua

Kcal: 800 • Prot: 23.17 • Lip: 33.3 • H C: 74.38

1

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada  
Pan y agua

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

8

Arroz con verduras  
Tortilla francesa  
Ensalada de lechuga  
Fruta de temporada/yogur  
Pan y agua

Kcal: 695 • Prot: 15.38 • Lip: 32.94 • H C: 57.56

15

Sopa de cocido  
Cocido completo  
Fruta de temporada  
Pan y agua

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

22

NO LECTIVO

29

Lentejas estofadas  
Tortilla francesa  
Ensalada mixta  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 599 • Prot: 20.88 • Lip: 24.92 • H C: 47.8

2

Patatas a la marinera  
Filete de ternera a la plancha  
Ensalada mixta  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 614 • Prot: 38.56 • Lip: 22.6 • H C: 42.08

9

Judías pintas estofadas  
Fletán a la molinera  
Patatas a lo pobre  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 849 • Prot: 37.46 • Lip: 33.96 • H C: 73.53

16

Judías verdes con tomate  
Gallo a la bilbaína  
Patatas a lo provenzal  
Fruta de temporada  
Pan y agua

Kcal: 704 • Prot: 23.64 • Lip: 38.31 • H C: 42.42

23

NO LECTIVO





## 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.

