



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 26/02/2024

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

Judías verdes con patatas cocidas
Escalope de ternera empanado
Ensalada de tomate
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

Kcal: 679 • Prot: 33.37 • Lip: 27.89 • H C: 48.37

11

Lentejas campesinas
Merluza a la vasca
Patatas panaderas
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 778 • Prot: 36.57 • Lip: 31.14 • H C: 64.68

18

Judías verdes rehogadas
Chuleta de Sajonia a la plancha
Patatas fritas
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

Kcal: 771 • Prot: 31.89 • Lip: 40.25 • H C: 42.79

25

NO LECTIVO

5

Macarrones con tomate (con pasta de cultivo ecológico)
Gallo a la bilbaina
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar
Pan y agua

Kcal: 718 • Prot: 26.33 • Lip: 32.09 • H C: 54.53

12

Brócoli gratinado
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 748 • Prot: 36.46 • Lip: 43.53 • H C: 27.88

19

Alubias blancas con chorizo
Tortilla de patata
Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 683 • Prot: 20.97 • Lip: 26.88 • H C: 63.04

26

NO LECTIVO

6

Sopa Juliana
Solomillo de cerdo con salsa de manzana
Arroz Pilaw
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 708 • Prot: 29.53 • Lip: 24.07 • H C: 67.24

13

Arroz con tomate
Filete de pollo asado
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 877 • Prot: 51.39 • Lip: 31.88 • H C: 69.92

20

Tallarines a la napolitana
Filete de pavo braseado a la plancha
Verduras salteadas
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 681 • Prot: 31.28 • Lip: 22.56 • H C: 61.94

27

NO LECTIVO

7

Alubias pintas estofadas
Hamburguesa de pollo a la plancha
Parrillada de calabacín
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 635 • Prot: 32.65 • Lip: 23.55 • H C: 47.56

14

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada
Pan y agua

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

21

Arroz con pollo
Boquerones en tempura
Ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 877 • Prot: 29.83 • Lip: 36.71 • H C: 80.97

28

NO LECTIVO

1

Espirales con verduras y salsa de tomate
Fletán a la molinera
Ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 775 • Prot: 29.03 • Lip: 29.13 • H C: 75.02

8

Crema de coliflor
Huevos revueltos con atún y tomate
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 764 • Prot: 19.41 • Lip: 42.11 • H C: 50.96

15

Patatas a la marinera
Tortilla francesa
Ensalada mixta
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

Kcal: 598 • Prot: 21.16 • Lip: 27.56 • H C: 43.23

22

NO LECTIVO

29

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.

