



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 12/03/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 NO LECTIVO	2 Arroz con tomate Cinta de lomo asada Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 887 • Prot: 33.49 • Lip: 36.79 • H C: 78.33	3 Potaje de garbanzos Filete de ternera a la plancha Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 661 • Prot: 42.57 • Lip: 21.52 • H C: 48.62	4 Espaguetis a la napolitana Bacalao a la bilbaína Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 785 • Prot: 28.71 • Lip: 36.34 • H C: 60.75	5 Judías verdes rehogadas Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 765 • Prot: 18 • Lip: 44.3 • H C: 46.67
8 Lentejas campesinas Merluza a la gallega con patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 536 • Prot: 27.85 • Lip: 12.47 • H C: 53.97	9 Crema de calabaza Pollo Cordon bleu Hummus Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 721 • Prot: 37.63 • Lip: 25.49 • H C: 57.86	10 Macarrones con verduras y salsa de tomate (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa con atún Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 622 • Prot: 13.57 • Lip: 25.82 • H C: 59.75	11 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	12 Paella Boquerones en tempura Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 766 • Prot: 28.06 • Lip: 29.02 • H C: 72.09
15 Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 837 • Prot: 32.56 • Lip: 46.48 • H C: 45.67	16 Patatas guisadas con pescado Tortilla francesa con jamón york Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 615 • Prot: 23.3 • Lip: 26.83 • H C: 46.46	17 Espirales con tomate Chuleta de cerdo asada Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 840 • Prot: 30.17 • Lip: 45.11 • H C: 52.82	18 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	19 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pollo a la plancha Garbanzos salteados Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 708 • Prot: 53.57 • Lip: 24.3 • H C: 41.01
22 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Delicias de jamón y queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 784 • Prot: 21.18 • Lip: 31.89 • H C: 77.65	23 Arroz tres delicias Atún con pisto Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 797 • Prot: 34.36 • Lip: 34.46 • H C: 62.37	24 Fideuá de verduras Hamburguesa de pollo y espinacas a la plancha Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 931 • Prot: 27.01 • Lip: 47.96 • H C: 69.13	25 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	26 Guisantes con jamón Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Kcal: 557 • Prot: 12.68 • Lip: 23.1 • H C: 46.03
29 Macarrones a la boloñesa Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 714 • Prot: 30.59 • Lip: 27.88 • H C: 60.56	30 Alubias blancas con chorizo Huevos revueltos con atún y tomate Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 773 • Prot: 29.52 • Lip: 37.86 • H C: 53.6			





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.

