



¿Qué comemos hoy?



ENERO 2026 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 04/01/2026

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

2

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

NO LECTIVO

8

9

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

Kcal: 619 • Prot: 16.88 • Lip: 23.72 • H C: 58.4

Coliflor rehogada
Albóndigas
Patatas dado
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 767 • Prot: 22.04 • Lip: 34.79 • H C: 54.91

12

Espirales con verduras y salsa de tomate
Boquerones en tempura
Ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 718 • Prot: 19.04 • Lip: 30.89 • H C: 66.18

13

Zanahorias rehogadas con ajo y bacón
Ragout de ternera
Puré de patatas
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 636 • Prot: 28.95 • Lip: 26.53 • H C: 44.69

14

Crema de calabacines
Pollo al ajillo
Arroz integral
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 767 • Prot: 53.79 • Lip: 23.64 • H C: 58.61

15

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada
Pan y agua

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

16

Patatas guisadas con magro
Lubina al horno
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

Kcal: 587 • Prot: 37.24 • Lip: 21.21 • H C: 37.65

19

Judías verdes rehogadas
Merluza a la gaditana
Ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 537 • Prot: 20.42 • Lip: 26.03 • H C: 29.81

20

Espinacas a la crema
Cinta de lomo adobada a la plancha
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 646 • Prot: 36.76 • Lip: 33.7 • H C: 24.86

21

Fideuá mixta
Tortilla francesa
Pisto manchego
Fruta de temporada/yogur
Pan y agua

Kcal: 714 • Prot: 26.92 • Lip: 31.96 • H C: 54.91

22

Judías pintas estofadas
Rape a la romana
Ensalada mixta con queso
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 722 • Prot: 38.18 • Lip: 25.67 • H C: 58.84

23

Sopa Juliana
Filete de pollo a la plancha
Patatas a lo provenzal
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 683 • Prot: 50.2 • Lip: 21.81 • H C: 46.48

26

Arroz con brócoli y jamón york
Palometa con tomate
Ensalada de la huerta
Fruta de temporada/gelatina
Pan y agua

Kcal: 825 • Prot: 31.83 • Lip: 33.77 • H C: 70.74

27

Lentejas a la jardinera (con lentejas de cultivo ecológico)
Tortilla de patata
Ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 597 • Prot: 15.13 • Lip: 21.46 • H C: 59.57

28

Tallarines tres delicias
Abadejo a la madrileña
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 780 • Prot: 31.52 • Lip: 35.19 • H C: 58.25

29

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada
Pan y agua

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

30

Patatas a la marinera
Cinta de Sajonia a la plancha
Ensalada de tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan y agua

Kcal: 657 • Prot: 37.09 • Lip: 26.92 • H C: 43.83



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.



En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada



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.

