



¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2025 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 08/10/2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Alubias pintas con chorizo/Puré de alubias pintas Cinta de lomo adobada a la plancha Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua	2 Arroz con pollo Abadejo a la molinera Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/yogur Pan y agua	3 Judías verdes con tomate Tortilla de patata Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
6 Paella* Salmón a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada/Helado Pan y agua	7 Lentejas con verduras (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	8 Patatas guisadas con magro Rape con tomate Calabacín a la romana Fruta de temporada Pan y agua	9 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	10 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua
13 NO LECTIVO	14 Crema de calabaza Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	15 Sopa de picadillo Tortilla de calabacín Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	16 Alubias blancas con verduras y huevo Rape a la romana Asadillo de pimientos Fruta de temporada Pan y agua	17 Crema de brócoli/Brócoli rehogado Ternera asada en su jugo Hummus Fruta de temporada/yogur Pan y agua
20 Lentejas con chorizo Salmón a la plancha Ensalada de la huerta Fruta de temporada Pan y agua	21 Crema de calabacines Cinta de lomo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	22 Espirales con tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada/melocotón en almíbar Pan y agua	23 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	24 Patatas guisadas con pescado Croquetas con jamón Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/yogur Pan y agua
27 Arroz con tomate Merluza a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan y agua	28 Judías pintas con chorizo/Puré de judías pintas Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	29 Macarrones a la boloñesa Abadejo al horno Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	30 Judías verdes rehogadas Ragout de pollo al ajillo Arroz Pilaw Fruta de temporada/yogur Pan y agua	31 Crema de coliflor/Coliflor con jamón Albóndigas caseras con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua





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.

