



¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2025 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 21/10/2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 NO LECTIVO	4 Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de calabacín Ensalada de la huerta Fruta de temporada Pan y agua	5 Crema de brócoli/Brócoli rehogado Rape a la romana Patatas fritas Fruta de temporada/yogur Pan y agua	6 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	7 Espirales tres delicias* Taquitos de atún con salsa de tomate Verduras salteadas Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
10 Judías verdes rehogadas Albóndigas caseras con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	11 Crema de calabacines Cinta de lomo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/yogur Pan y agua	12 Arroz con tomate Abadejo a la molinera Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan y agua	13 Sopa de picadillo Ragout de pollo asado Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	14 Alubias blancas con verduras Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua
17 Lentejas estofadas Rape a la madrileña Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	18 Macarrones con tomate Tortilla francesa Ensalada de la huerta Fruta de temporada Pan y agua	19 Judías verdes rehogadas Cinta de lomo adobada a la plancha Cuscús Fruta de temporada/yogur Pan y agua	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	21 Crema de calabaza Croquetas con jamón Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua
24 Espirales con tomate Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan y agua	25 Alubias pintas con chorizo/Puré de alubias pintas Tortilla de patata Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua	26 Crema de coliflor/Coliflor rehogada Albóndigas caseras Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	27 Arroz con verduras Merluza a la romana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	28 Crema de zanahorias Filete de pollo a la plancha Patatas a lo provenzal Fruta de temporada/yogur 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.

