



¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2023 | GSD Buitrago - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 21/11/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<p>1</p> <p>Judías verdes rehogadas Filete de pavo braseado asado en salsa Garbanzos salteados Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 579 ● Prot: 31.2 ● Lip: 22.49 ● H C: 36.62</p>
<p>4</p> <p>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la gaditana Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 688 ● Prot: 28.73 ● Lip: 26.59 ● H C: 59.66</p>	<p>5</p> <p>Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada/gelatina Pan y agua</p> <p>Kcal: 830 ● Prot: 16.78 ● Lip: 35.22 ● H C: 82.95</p>	<p>6</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>7</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>8</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>11</p> <p>Espaguetis a la carbonara Boquerones en tempura Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 713 ● Prot: 19.85 ● Lip: 32.66 ● H C: 61.12</p>	<p>12</p> <p>Pastel de verduras Tortilla francesa Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 650 ● Prot: 18.97 ● Lip: 33.28 ● H C: 45.21</p>	<p>13</p> <p>Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Tortilla francesa Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 570 ● Prot: 23.57 ● Lip: 27.27 ● H C: 32.05</p>	<p>14</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37</p>	<p>15</p> <p>Arroz tres delicias Gallo a la madrileña Ensalada de tomate Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 795 ● Prot: 30.27 ● Lip: 35.03 ● H C: 62.78</p>
<p>18</p> <p>Crema de champiñones Filete de ternera a la plancha Ensalada mixta con pasta integral Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 595 ● Prot: 33.61 ● Lip: 21.92 ● H C: 39.69</p>	<p>19</p> <p>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la romana Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 683 ● Prot: 34.01 ● Lip: 25.84 ● H C: 54.8</p>	<p>20</p> <p>Patatas a la marinera Chuleta de cerdo asada Calabacines en fritura Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p>Kcal: 888 ● Prot: 36.33 ● Lip: 51.72 ● H C: 46.56</p>	<p>21</p> <p>Pizza de verduras y atún Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta y Tronco de Navidad. Refrescos Pan y agua</p> <p>Kcal: 1069 ● Prot: 69.83 ● Lip: 59.19 ● H C: 51.2</p>	<p>22</p> <p>El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil</p>
<p>25</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>26</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>27</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>28</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>29</p> <p>NO LECTIVO</p>



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.

