



# ¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 14/10/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 <b>NO LECTIVO</b>	2 Brócoli rehogado Delicias de jamón y queso Ensalada de tomate Fruta Pan y agua  Kcal: 688 • Prot: 16.46 • Lip: 31.92 • H C: 57.62	3 Espaguetis con atún y tomate Tortilla francesa Verduras salteadas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua  Kcal: 699 • Prot: 20.85 • Lip: 28.28 • H C: 62.83	4 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta Pan y agua  Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	5 Patatas a la marinera Filete de pavo braseado a la plancha Tempura de verduras Fruta Pan y agua  Kcal: 686 • Prot: 32.52 • Lip: 26.88 • H C: 54.76
8 Sopa de ave con letras Suquet de merluza con patatas cocidas  Fruta Pan y agua  Kcal: 642 • Prot: 29.67 • Lip: 25.45 • H C: 49.97	9 Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua  Kcal: 845 • Prot: 32.15 • Lip: 44.21 • H C: 53.7	10 Potaje de garbanzos estofados Tortilla francesa con queso Ensalada de tomate Fruta Pan y agua  Kcal: 693 • Prot: 26.75 • Lip: 31.89 • H C: 49.22	11 Fideuá mixta Bocados de atún con salsa de tomate Salteado de verduras mediterráneo Fruta Pan y agua  Kcal: 734 • Prot: 31.53 • Lip: 27.92 • H C: 62.94	12 Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Jamoncitos de pollo al chilindrón Patatas panaderas Fruta Pan y agua  Kcal: 837 • Prot: 35.9 • Lip: 48.61 • H C: 42.11
15 Patatas con costillas Medallón empanado de merluza y surimi Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua  Kcal: 748 • Prot: 30.12 • Lip: 30.75 • H C: 63.83	16 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua  Kcal: 620 • Prot: 24 • Lip: 25.14 • H C: 49.17	17 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pavo a la plancha Patatas fritas Fruta Pan y agua  Kcal: 696 • Prot: 37.15 • Lip: 26.88 • H C: 48.62	18 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta Pan y agua  Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37	19 Tallarines tres delicias Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta/gelatina Pan y agua  Kcal: 763 • Prot: 29.36 • Lip: 34.7 • H C: 56.05
22 Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua  Kcal: 598 • Prot: 29.85 • Lip: 31.65 • H C: 22.81	23 Sopa de verdura con conchitas Muslitos de pollo a la crema Patatas a la campesina Fruta Pan y agua  Kcal: 778 • Prot: 39.52 • Lip: 36.37 • H C: 50.56	24 Arroz a la griega Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua  Kcal: 896 • Prot: 31.48 • Lip: 38.85 • H C: 79.74	25 Alubias blancas con chorizo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua  Kcal: 667 • Prot: 20.08 • Lip: 25.68 • H C: 62.9	26 Crema de calabacines/Tempura de verduras (a elegir) Canelones de atún Ensalada mixta Fruta Pan y agua  Kcal: 718 • Prot: 16.94 • Lip: 30.58 • H C: 68.59
29 Lentejas de la abuela Merluza a la romana Verduras salteadas Fruta Pan y agua  Kcal: 740 • Prot: 39.43 • Lip: 27.14 • H C: 58.57	30 Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Lomo asado en su jugo Ensalada mixta Fruta Pan y agua  Kcal: 782 • Prot: 35.9 • Lip: 34.82 • H C: 57.54			





## 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.

