



¿Qué comemos hoy?



MAYO 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 21/04/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p style="text-align: center;">2</p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p>	<p style="text-align: center;">3</p> <p>Espirales con tomate Cinta de lomo adobada asada Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 737 • Prot: 34.59 • Lip: 27.55 • H C: 60.9</p>	<p style="text-align: center;">4</p> <p>Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 837 • Prot: 32.56 • Lip: 46.48 • H C: 45.67</p>	<p style="text-align: center;">5</p> <p>Alubias blancas con verduras y huevo Bacalao a la romana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 643 • Prot: 33.58 • Lip: 24.09 • H C: 48.47</p>	<p style="text-align: center;">6</p> <p>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo y bacón (a elegir) Filete de pollo a la plancha Patatas panaderas Fruta de temporada Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 705 • Prot: 49.42 • Lip: 26.98 • H C: 41.13</p>
<p style="text-align: center;">9</p> <p>Arroz tres delicias Salmón con salsa alicantina y pisto</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 864 • Prot: 31.3 • Lip: 46.07 • H C: 60.12</p>	<p style="text-align: center;">10</p> <p>Lentejas de la abuela Delicias de jamón y queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 810 • Prot: 24.33 • Lip: 33.43 • H C: 77.65</p>	<p style="text-align: center;">11</p> <p>Fideuá de verduras Filete de pavo braseado con demi-glace Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 846 • Prot: 31.13 • Lip: 37.28 • H C: 70.95</p>	<p style="text-align: center;">12</p> <p>Judías pintas estofadas Fletán a la molinera Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 762 • Prot: 37.35 • Lip: 28.82 • H C: 65.86</p>	<p style="text-align: center;">13</p> <p>Ensalada de ave Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 804 • Prot: 45.16 • Lip: 45.85 • H C: 28.31</p>
<p style="text-align: center;">16</p> <p>Ensaladilla rusa Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 806 • Prot: 38.44 • Lip: 48.46 • H C: 26.49</p>	<p style="text-align: center;">17</p> <p>Alubias blancas con chorizo Tortilla francesa Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 673 • Prot: 25.8 • Lip: 28.91 • H C: 52.44</p>	<p style="text-align: center;">18</p> <p>Tallarines a la boloñesa Merluza a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 714 • Prot: 30.59 • Lip: 27.88 • H C: 60.56</p>	<p style="text-align: center;">19</p> <p>Ensalada de garbanzos Solomillo de cerdo a las finas hierbas Salsa de tomate Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 864 • Prot: 43.22 • Lip: 35.62 • H C: 64.99</p>	<p style="text-align: center;">20</p> <p>Crema de calabaza / Gazpacho (a elegir) Pollo al ajillo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 782 • Prot: 53.51 • Lip: 28.98 • H C: 50.54</p>
<p style="text-align: center;">23</p> <p>Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la marinera Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 877 • Prot: 35.01 • Lip: 36.08 • H C: 78.95</p>	<p style="text-align: center;">24</p> <p>Ensalada campera Salchichas Frankfurt Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 912 • Prot: 26.78 • Lip: 53.95 • H C: 55.23</p>	<p style="text-align: center;">25</p> <p>Sopa Juliana Pollo a la crema Patatas codorniz Fruta de temporada Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 873 • Prot: 35.74 • Lip: 45.34 • H C: 55.04</p>	<p style="text-align: center;">26</p> <p>Judías pintas estofadas Salmón a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 771 • Prot: 38.82 • Lip: 32.84 • H C: 56.17</p>	<p style="text-align: center;">27</p> <p>Ensalada de verano Huevos revueltos con jamón y tomate Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 829 • Prot: 26.94 • Lip: 44.88 • H C: 55.2</p>
<p style="text-align: center;">30</p> <p>Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 746 • Prot: 20.76 • Lip: 36.65 • H C: 57.28</p>	<p style="text-align: center;">31</p> <p>Ensalada de arroz Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua</p> <p style="text-align: center;">Kcal: 777 • Prot: 24.16 • Lip: 38.05 • H C: 58.03</p>			





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.

