



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2022 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 11/07/2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO
5 NO LECTIVO	6 Lentejas campesinas Cinta de lomo empanada Patatas a lo provenzal Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 843 ● Prot: 37.5 ● Lip: 33.47 ● H C: 73.83	7 Ensalada campera Hamburguesa de bacalao con salsa de yogur Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 799 ● Prot: 22.9 ● Lip: 42.75 ● H C: 56.26	8 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 749 ● Prot: 18.15 ● Lip: 41.9 ● H C: 47.79	9 Fideuá mixta Pollo al ajillo Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/Helado Pan y agua Kcal: 767 ● Prot: 64.85 ● Lip: 23.53 ● H C: 48.13
12 Ensalada de arroz Fletán a la milanesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 838 ● Prot: 32.17 ● Lip: 34.83 ● H C: 72.55	13 Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir) Albóndigas de la abuela con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 763 ● Prot: 21.25 ● Lip: 37.84 ● H C: 59.49	14 Tallarines a la napolitana Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Kcal: 684 ● Prot: 31.39 ● Lip: 26.99 ● H C: 53.06	15 Ensalada de garbanzos Tortilla de patata Asadillo de pimientos Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 640 ● Prot: 20.99 ● Lip: 23.79 ● H C: 57.41	16 Ensaladilla rusa Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 788 ● Prot: 41.25 ● Lip: 43.87 ● H C: 29.74
19 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate y queso Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 666 ● Prot: 28.96 ● Lip: 28.22 ● H C: 48.85	20 Arroz tres delicias Lomo asado en su jugo Salteado de verduras mediterráneo Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 863 ● Prot: 38.25 ● Lip: 39.8 ● H C: 61.09	21 Ensalada de ave Merluza a la madrileña Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 811 ● Prot: 40.08 ● Lip: 42.72 ● H C: 43.35	22 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir) Pizza Cuatro estaciones Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 687 ● Prot: 24.36 ● Lip: 33.88 ● H C: 45.45	23 Ensalada de verano Ragout de pollo Ensalada de lechuga Fruta de temporada/Helado Pan y agua Kcal: 752 ● Prot: 51.7 ● Lip: 28.75 ● H C: 46.12
26 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta y patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 888 ● Prot: 29.73 ● Lip: 53.2 ● H C: 46.55	27 Ensalada campera Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 786 ● Prot: 31.33 ● Lip: 36.64 ● H C: 58.84	28 Espaguetis a la carbonara Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 732 ● Prot: 54.31 ● Lip: 22.39 ● H C: 53.42	29 NO LECTIVO	30 Arroz con verduras Taqitos de atún con salsa de tomate Patatas panaderas Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 848 ● Prot: 21.28 ● Lip: 39.08 ● H C: 77.16





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.

