



# ¿Qué comemos hoy?



ENERO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 20/12/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
9	10	11	12	13
Tallarines con tomate Tortilla francesa con queso Tempura de verduras Fruta de temporada Pan y agua	Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Salmón a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	Crema de brócoli/Brócoli rehogado (a elegir) Ragout de pollo Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	Arroz tres delicias Cinta de lomo al ajillo al horno Verduras salteadas Fruta de temporada/yogur Pan y agua
Kcal: 837 ● Prot: 21.84 ● Lip: 40.23 ● H C: 69.94	Kcal: 633 ● Prot: 37.65 ● Lip: 23.53 ● H C: 42.93	Kcal: 731 ● Prot: 47.29 ● Lip: 27.11 ● H C: 47.98	Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	Kcal: 835 ● Prot: 36.53 ● Lip: 35.12 ● H C: 66.66
16	17	18	19	20
Espirales a la napolitana Filete de ternera a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	Alubias blancas con chorizo Hamburguesa de bacalao con salsa de yogur Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua	Crema de champiñones/Champiñón salteado con jamón serrano (a elegir) Albóndigas de pollo con verduras Patatas dado Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Potaje de garbanzos Merluza en salsa Patatas panaderas Fruta de temporada Pan y agua	Pastel de verduras Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua
Kcal: 670 ● Prot: 36.76 ● Lip: 24.81 ● H C: 49.57	Kcal: 721 ● Prot: 29.22 ● Lip: 32.04 ● H C: 53.67	Kcal: 766 ● Prot: 23.72 ● Lip: 38.91 ● H C: 51.31	Kcal: 753 ● Prot: 33.32 ● Lip: 29.52 ● H C: 66.29	Kcal: 716 ● Prot: 34.99 ● Lip: 35.46 ● H C: 40.62
23	24	25	26	27
Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	Patatas guisadas con magro Merluza a la madrileña Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Zanahorias rehogadas con ajo y bacón Pollo a la crema Arroz integral Fruta de temporada Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	Crema de alcachofas/Corazones de alcachofa con jamón serrano (a elegir) Canelones de atún Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
Kcal: 614 ● Prot: 15.41 ● Lip: 21.79 ● H C: 62.87	Kcal: 636 ● Prot: 32.98 ● Lip: 26.19 ● H C: 43.09	Kcal: 889 ● Prot: 35.95 ● Lip: 45.43 ● H C: 56.97	Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	Kcal: 623 ● Prot: 19.02 ● Lip: 24.47 ● H C: 58.24
30	31			
Judías verdes rehogadas Fletán empanado Ensalada mixta con pasta integral Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua	Espinacas a la crema Cinta de lomo adobada a la plancha Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua			
Kcal: 738 ● Prot: 36.31 ● Lip: 28.95 ● H C: 56.48	Kcal: 836 ● Prot: 38.3 ● Lip: 44.39 ● H C: 45.46			





## 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...
<b>Primeros</b>	Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
	Verduras	Arroz/pasta o patatas
<b>Segundos</b>	Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
	Pescado	Carne magra o huevo
	Huevo	Pescado o carne
<b>Postres</b>	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.

