



¿Qué comemos hoy?



JUNIO 2023 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 26/05/2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Ensalada de garbanzos Cinta de lomo al ajillo al horno Calabacines en fritura Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 757 • Prot: 40.32 • Lip: 32.23 • H C: 50.96	Arroz tres delicias Merluza a la gaditana Verduras salteadas Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Kcal: 824 • Prot: 27.7 • Lip: 35.08 • H C: 70.92
5	6	7	8	9
Lentejas campesinas Escalope de ternera empanado Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 726 • Prot: 38.46 • Lip: 22.97 • H C: 66.5	Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 667 • Prot: 17.99 • Lip: 29.26 • H C: 57.9	Ensalada de ave Gallo a la madrileña Arroz integral Fruta de temporada/Helado Pan y agua Kcal: 934 • Prot: 40.78 • Lip: 49.58 • H C: 54.57	Alubias blancas con verduras y huevo Pollo al ajillo Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 668 • Prot: 59.34 • Lip: 17.81 • H C: 43.65	Arroz con tomate Boquerones en tempura Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 844 • Prot: 17.79 • Lip: 38.26 • H C: 81.2
12	13	14	15	16
Crema de calabacines / Gazpacho (a elegir) Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 638 • Prot: 30.17 • Lip: 28.83 • H C: 38.84	Arroz con verduras Merluza a la vasca Patatas cocidas Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 850 • Prot: 32.74 • Lip: 36.4 • H C: 72.9	Judías pintas estofadas Filete de pollo a la plancha Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 729 • Prot: 60.23 • Lip: 22.37 • H C: 47.16	Espirales con atún y tomate Tortilla francesa Salteado de verduras mediterráneo Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 642 • Prot: 20.23 • Lip: 24.94 • H C: 56.67	Ensalada de garbanzos Croquetas con jamón Pisto manchego Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 842 • Prot: 26.14 • Lip: 36.63 • H C: 74.32
19	20	21	22	23
Lentejas a la antigua Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 591 • Prot: 20.78 • Lip: 24.18 • H C: 47.33	Fideuá de verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 844 • Prot: 32.31 • Lip: 45.04 • H C: 52.03	Judías verdes rehogadas Taqitos de atún con salsa de tomate Parrillada de calabacín Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 565 • Prot: 18.83 • Lip: 25.62 • H C: 38.42	Pizza Cuatro estaciones Filete de pavo braseado a la plancha Tempura de verduras Fruta de temporada/Helado Pan y agua Kcal: 819 • Prot: 40.79 • Lip: 39.91 • H C: 46.29	Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir) Delicias de jamón y queso Ensalada mixta con pasta integral Fruta de temporada, refrescos Pan y agua Kcal: 740 • Prot: 13.32 • Lip: 33.21 • H C: 69.74
26	27	28	29	30
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO





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.

