



# ¿Qué comemos hoy?



NOVIEMBRE 2025 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 20/10/2025

| LUNES                                                                                                                                                                   | MARTES                                                                                                                                                                                               | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                  | JUEVES                                                                                                                                                   | VIERNES                                                                                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3                                                                                                                                                                       | 4                                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                                                          | 6                                                                                                                                                        | 7                                                                                                                                                                                              |
| NO LECTIVO                                                                                                                                                              | Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico)<br>Tortilla de calabacín<br>Ensalada de la huerta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 578 • Prot: 16.53 • Lip: 20.72 • H C: 55.4 | Brócoli rehogado<br>Rape a la romana<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 733 • Prot: 32.86 • Lip: 33.9 • H C: 46                      | Sopa de cocido<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37                       | Tallarines tres delicias<br>Taqitos de atún con salsa de tomate<br>Verduras salteadas<br>Fruta de temporada/gelatina<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 870 • Prot: 28.41 • Lip: 40.05 • H C: 70.81    |
| 10                                                                                                                                                                      | 11                                                                                                                                                                                                   | 12                                                                                                                                                                         | 13                                                                                                                                                       | 14                                                                                                                                                                                             |
| Judías verdes rehogadas<br>Albóndigas caseras con patatas dado<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 763 • Prot: 21.5 • Lip: 39.42 • H C: 55.31          | Crema de calabacines<br>Chuleta de cerdo a la plancha<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 724 • Prot: 26.56 • Lip: 45.83 • H C: 26.56                           | Arroz con tomate<br>Abadejo a la molinera<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 879 • Prot: 27.73 • Lip: 32.57 • H C: 92.24       | Sopa Juliana<br>Pollo asado<br>Patatas fritas<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 760 • Prot: 54.54 • Lip: 22.71 • H C: 56.98               | Alubias blancas con verduras<br>Huevos revueltos con atún<br>Ensalada de tomate<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 654 • Prot: 25.15 • Lip: 30.9 • H C: 44.54                    |
| 17                                                                                                                                                                      | 18                                                                                                                                                                                                   | 19                                                                                                                                                                         | 20                                                                                                                                                       | 21                                                                                                                                                                                             |
| Lentejas estofadas<br>Rape a la madrileña<br>Ensalada de lechuga<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 634 • Prot: 31.27 • Lip: 23.46 • H C: 49.59           | Espaguetis con verduras y salsa de tomate<br>Tortilla francesa<br>Ensalada de la huerta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 636 • Prot: 15.88 • Lip: 26.92 • H C: 57.55                 | Judías verdes rehogadas<br>Cinta de lomo adobada a la plancha<br>Cuscús<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 709 • Prot: 36.25 • Lip: 26.51 • H C: 54.29 | Sopa de cocido<br>Cocido completo<br><br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 909 • Prot: 55.48 • Lip: 34.73 • H C: 59.37                       | Crema de calabaza/Menestra de verduras(a elegir)<br>Canelones de atún<br>Ensalada de tomate y maíz<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 643 • Prot: 17.02 • Lip: 25.01 • H C: 61.5 |
| 24                                                                                                                                                                      | 25                                                                                                                                                                                                   | 26                                                                                                                                                                         | 27                                                                                                                                                       | 28                                                                                                                                                                                             |
| Espirales con tomate<br>Lubina al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 583 • Prot: 30.43 • Lip: 15.42 • H C: 54.16 | Alubias pintas con chorizo<br>Tortilla de patata<br>Pisto manchego<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 671 • Prot: 20.12 • Lip: 27.08 • H C: 61.86                                      | Coliflor rehogada<br>Ragout de ternera<br>Patatas dado<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 695 • Prot: 28.83 • Lip: 29.64 • H C: 49.59                        | Arroz con verduras<br>Merluza a la romana<br>Ensalada mixta<br>Fruta de temporada<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 760 • Prot: 28.05 • Lip: 31.96 • H C: 64.11 | Crema de zanahorias<br>Filete de pollo a la plancha<br>Patatas a lo provenzal<br>Fruta de temporada/yogur<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 706 • Prot: 50.11 • Lip: 27.92 • H C: 39.22               |



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.



En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada



## 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.

