



¿Qué comemos hoy?



MAYO 2024 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 16/04/2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 Arroz con verduras Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 838 ● Prot: 30.56 ● Lip: 42.92 ● H C: 56.95	7 Judías verdes con tomate Tortilla francesa Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 561 ● Prot: 14.28 ● Lip: 27.16 ● H C: 38.88	8 Ensaladilla rusa Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 808 ● Prot: 28.1 ● Lip: 51 ● H C: 31.39	9 Ensalada de garbanzos Solomillo de cerdo a las finas hierbas Patatas a lo provenzal Fruta de temporada/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 903 ● Prot: 40.75 ● Lip: 39.62 ● H C: 69.4	10 Crema de calabaza / Gazpacho (a elegir) Pollo al ajillo Cuscús con verduras Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 720 ● Prot: 54.11 ● Lip: 26.4 ● H C: 40.94
13 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Gallo a la marinera Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 695 ● Prot: 32.71 ● Lip: 28.82 ● H C: 52.34	14 Ensalada de arroz Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 947 ● Prot: 24.66 ● Lip: 46.77 ● H C: 79.41	15 Judías pintas estofadas Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 627 ● Prot: 37.06 ● Lip: 23.2 ● H C: 43.01	16 Sopa de pescado con estrellitas Pollo asado Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 650 ● Prot: 57.4 ● Lip: 15.56 ● H C: 45.75	17 Ensalada campera Ragout de ternera Tempura de verduras Fruta de temporada/Helado Pan y agua Kcal: 805 ● Prot: 32.96 ● Lip: 40.26 ● H C: 53.58
20 Ensalada de verano Fletán empanado Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua Kcal: 897 ● Prot: 44.1 ● Lip: 36.58 ● H C: 72.01	21 Judías verdes con jamón Tortilla de patata Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 554 ● Prot: 10.06 ● Lip: 26.37 ● H C: 42.37	22 Zanahorias rehogadas con ajo y bacón / Gazpacho (a elegir) Albóndigas a la antigua con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 746 ● Prot: 20.76 ● Lip: 36.65 ● H C: 57.28	23 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	24 Arroz con tomate Merluza a la gaditana Verduras salteadas Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Kcal: 859 ● Prot: 24.51 ● Lip: 35.15 ● H C: 82.79
27 Lentejas campesinas (con lentejas de cultivo ecológico) Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 654 ● Prot: 35.68 ● Lip: 25.14 ● H C: 46.57	28 Macarrones a la napolitana Tortilla francesa Ensalada mixta con brotes y queso Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 714 ● Prot: 20.15 ● Lip: 29.31 ● H C: 66.5	29 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	30 Alubias blancas con verduras y huevo Hamburguesa de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 625 ● Prot: 27.97 ● Lip: 27.31 ● H C: 42.68	31 Arroz con pollo Boquerones en tempura Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua Kcal: 869 ● Prot: 29.73 ● Lip: 35.97 ● H C: 80.5



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.

