¿Qué comemos hoy?

GSD educación

ABRIL 2026 | GSD Guadarrama - MENÚ 7 (nivel 1) - Actualizado: 25/03/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Puré de verdura con pescado(cocido) Tortilla francesa casera (horneado) Yogur Pan y agua **Merienda:** papilla de fruta y galletas	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 Puré de verdura con pollo(cocido) Tortilla francesa casera (horneado) Yogur Pan y agua **Merienda:** papilla de fruta, pavo y pan	7 Puré de verdura con ternera (cocido) Merluza al horno Yogur Pan y agua **Merienda:** papilla de fruta, jamón york y pan	8 Puré de verdura con pescado(cocido) Cinta de Sajonia a la plancha Yogur Pan y agua **Merienda:** papilla de fruta y galletas	9 Puré de verdura con ternera y garbanzos(cocido) Filete de pollo a la plancha Yogur Pan y agua **Merienda:** papilla de fruta, pavo y pan	10 Puré de verdura con huevo y pollo(cocido) Merluza al horno Yogur Pan y agua **Merienda:** papilla de fruta, queso y pan
13 Puré de verdura con pollo(cocido) Merluza al horno Yogur Pan y agua **Merienda:** papilla de fruta, pavo y pan	14 Puré de verdura con ternera (cocido) Tortilla francesa casera (horneado) Yogur Pan y agua **Merienda:** papilla de fruta, jamón york y pan	15 Puré de verdura con pescado(cocido) Lomo de cerdo asado (horneado) Yogur Pan y agua **Merienda:** papilla de fruta y galletas	16 Puré de verdura con ternera y lentejas(cocido) Merluza a la molinera (frito) Yogur Pan y agua **Merienda:** papilla de fruta, pavo y pan	17 Puré de verdura con huevo y pollo(cocido) Ragout de pollo al chilindrón (horneado, salsa rehogada) Yogur Pan y agua **Merienda:** papilla de fruta, queso y pan
20 Puré de verdura con pollo(cocido) Cinta de lomo a la plancha Yogur Pan y agua **Merienda:** papilla de fruta, pavo y pan	21 Puré de verdura con ternera (cocido) Merluza en salsa verde (horneado) Yogur Pan y agua **Merienda:** papilla de fruta, jamón york y pan	22 Puré de verdura con pescado(cocido) Tortilla de patata casera (horneado) Yogur Pan y agua **Merienda:** papilla de fruta y galletas	23 Puré de verdura con ternera y garbanzos(cocido) Cinta de lomo a la plancha Yogur Pan y agua **Merienda:** papilla de fruta, pavo y pan	24 Puré de verdura con huevo y pollo(cocido) Filete de pollo a la plancha Yogur Pan y agua **Merienda:** papilla de fruta, queso y pan
27 Puré de verdura con pollo(cocido) Merluza al horno Yogur Pan y agua **Merienda:** papilla de fruta, pavo y pan	28 Puré de verdura con ternera (cocido) Tortilla francesa casera (horneado) Yogur Pan y agua **Merienda:** papilla de fruta, jamón york y pan	29 Puré de verdura con pescado(cocido) Ragout de pollo (guisado) Yogur Pan y agua **Merienda:** papilla de fruta y galletas	30 Puré de verdura con ternera y lentejas(cocido) Merluza al horno Yogur Pan y agua **Merienda:** papilla de fruta, pavo y pan	

SEDCA Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación

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

*Adaptación del plato que se ofrece en el menú general

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.

GSD educación