



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2025 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 18/08/2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO
8	9	10	11	12
Arroz con tomate Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural	Ensalada de pasta* Delicias de jamón y queso Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	Lentejas con verduras (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	Sopa de ave con fideos Lomo al ajillo asado en su jugo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	Paella* Merluza a la plancha Fruta de temporada/Helado Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural
15	16	17	18	19
Puré de judías verdes Tortilla francesa con jamón york Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta	Macarrones a la boloñesa Salmón al horno Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	Ensalada campera* Escalope de ternera empanado Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	Arroz con pollo Rape a la madrileña Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	Judías blancas con chorizo/Puré de judías blancas Ragout de pollo al ajillo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural
22	23	24	25	26
Lentejas con chorizo Abadejo a la gaditana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	Patatas guisadas con pescado* Cinta de lomo empanada a las finas hierbas Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	Espirales con tomate Merluza a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural	Crema de espinacas* Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao
29	30			
NO LECTIVO	Crema de calabaza* Albóndigas caseras con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con chocolatina, fruta o zumo natural			





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.

