



¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2025 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 01/12/2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas a la jardinera (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la bilbaína Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	2 Crema de calabacines* Albóndigas caseras con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	3 Espirales con tomate Rape a la madrileña Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	4 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	5 Crema de verduras* Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural
8 NO LECTIVO	9 Arroz con tomate Tortilla francesa Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	10 Alubias blancas estofadas/Puré de alubias blancas Croquetas con jamón Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	11 Macarrones con tomate Merluza a la romana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	12 Puré de judías verdes Cinta de lomo al ajillo al horno Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta
15 Crema de coliflor* Merluza a la plancha Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	16 Crema de calabaza* Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	17 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural	18 Macarrones a la boloñesa Fingers de pollo Fruta de temporada/Tarta selva trufa Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	19 Crema de verduras* Cinta de lomo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua FIN DE LA JORNADA
22 Crema de calabacines* Tortilla de patata Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	23 Lentejas con verduras Merluza a la romana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con chocolatina, fruta o zumo natural	24 NO LECTIVO	25 NO LECTIVO	26 Arroz con tomate Cinta de lomo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso, fruta o zumo natural
29 Crema de zanahorias* Croquetas con jamón Fruta de temporada/yogur Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	30 Espirales con tomate Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	31 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.

