



¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2026 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 22/01/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Arroz con tomate Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	3 Espirales a la napolitana Merluza al horno Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	4 Crema de guisantes* Ragout de pollo al ajillo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	5 Crema de coliflor* Cinta de lomo a la plancha Fruta/yogur natural sin azúcar con plátano Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	6 Puré de judías pintas Rape con tomate Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural
9 Paella* Salmón a la plancha Fruta/yogur natural sin azúcar con manzana Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	10 Lentejas a la jardinera (con lentejas de cultivo ecológico) Cinta de Sajonia a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar y fruta	11 Crema de zanahorias* Tortilla de patata Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	13 Puré de judías verdes Merluza a la gallega Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural
16 Arroz tres delicias* Cinta de lomo a la plancha Fruta/yogur natural sin azúcar con plátano Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	17 Crema de zanahorias* Albóndigas Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	18 Alubias blancas estofadas/Puré de alubias blancas Palometa a la romana Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	19 Crema de brócoli* Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural	20 Potaje Filete de pollo a la plancha Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural
23 Crema de coliflor* Albóndigas Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	24 Lentejas estofadas Tortilla francesa Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	25 Arroz con tomate Abadejo a la madrileña Fruta de temporada/gelatina Pan y agua Merienda: pan con chocolatina, fruta o zumo natural	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	27 Macarrones a la boloñesa Merluza al horno Fruta de temporada Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso, 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
Postres	Huevo	Pescado o carne
	Fruta	Lácteo o fruta
	Lácteos	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.