



¿Qué comemos hoy?



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

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





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.

