



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2026 | GSD Guadarrama - MENÚ 8 (nivel 2) - Actualizado: 24/02/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Lentejas a la jardinera(cultivo ecológico)(estofado) Merluza en salsa verde (horneado) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	3 Espirales con tomate (cocido) Tortilla francesa (horneado) Manzana Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	4 Crema de calabacines (cocido) Fingers de pollo (frito) Plátano. El pan es integral Pan y agua Merienda: pan con crema de chocolate, fruta o zumo natural	5 Sopa de picadillo (cocido) Lomo cerdo al ajillo (horneado) Pera Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	6 Crema de calabaza (cocido) Merluza a la plancha Manzana. El pan es integral Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural
9 Arroz tres delicias*(cocido,rehogado) Salmón a la plancha Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	10 Crema de guisantes (cocido) Tortilla francesa (horneado) Pera Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural	11 Crema de zanahorias (cocido) Albóndigas (horneado,guiso) Manzana. El pan es integral Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	12 Sopa de cocido (cocido) Cocido completo (cocido) Plátano Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	13 Macarrones con tomate (cocido) Abadejo a la molinera (frito) Naranja. El pan es integral Pan y agua Merienda: leche con o sin cacao y cereales con o sin azúcar/fruta
16 Puré de judías verdes (cocido) Albóndigas (horneado,guiso) Manzana Pan y agua Merienda: fruta con yogur natural	17 Alubias blancas estofadas (estofado) Merluza al horno Plátano Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	18 Espirales a la napolitana (cocido,rehogado) Tortilla de patata (horneado) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral Pan y agua Merienda: fruta, magdalena o pavo/jamón york y leche con o sin cacao	19 Crema de coliflor (cocido) Ragout de pollo al ajillo (asado) Pera Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural	20 Fideuá de verduras*(guisado) Salmón al horno Naranja. El pan es integral Pan y agua Merienda: pan con pavo, fruta o zumo natural
23 Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico)(estofado) Tortilla francesa (horneado) Manzana Pan y agua Merienda: pan con jamón serrano y aceite, fruta o zumo natural	24 Arroz tres delicias*(cocido,rehogado) Merluza al horno Pera Pan y agua Merienda: yogur natural, galletas con o sin azúcar y fruta	25 Crema de brócoli (cocido) Cinta de lomo a la plancha Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral Pan y agua Merienda: pan con pavo y queso, fruta o zumo natural	26 Sopa de cocido (cocido) Cocido completo (cocido) Plátano Pan y agua Merienda: pan con chocolatina, fruta o zumo natural	27 Macarrones con tomate (cocido) Croquetas con jamón (frito) Manzana Pan y agua Merienda: pan con jamón york, fruta o zumo natural
30 Crema de calabaza (cocido) Merluza a la romana (frito) Plátano Pan y agua Merienda: pan con queso, fruta o zumo natural	31 Lentejas a la jardinera (estofado) Filete de pollo a la plancha Pera Pan y agua Merienda: fruta con yogur 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.

