



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2025 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - 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 Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada Pan y agua	Ensalada de pasta* Delicias de jamón y queso Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	Lentejas con verduras (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla de patata Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	Sopa de ave con fideos Lomo al ajillo asado en su jugo Patatas a la campesina Fruta de temporada Pan y agua	Paella* Merluza a la plancha Verduras salteadas Fruta de temporada/Helado Pan y agua
15	16	17	18	19
Judías verdes rehogadas / Gazpacho Tortilla francesa con jamón york Patatas dado Fruta de temporada Pan y agua	Macarrones a la boloñesa Salmón al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan y agua	Ensalada campera* Escalope de ternera empanado Tempura de verduras Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Arroz con verduras* Rape a la madrileña Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/melocotón en almíbar Pan y agua	Judías blancas con chorizo Ragout de pollo al ajillo Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua
22	23	24	25	26
Lentejas con chorizo Abadejo a la gaditana Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	Patatas guisadas con pescado* Cinta de lomo empanada a las finas hierbas Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	Espirales con tomate Merluza a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	Crema de espinacas Filete de pollo a la plancha Patatas fritas Fruta de temporada Pan y agua
29	30			
NO LECTIVO	Crema de calabaza / Gazpacho Albóndigas caseras con patatas dado Fruta de temporada Pan y agua			





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.

