



# ¿Qué comemos hoy?



DICIEMBRE 2025 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 05/12/2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Lentejas a la jardinera (con lentejas de cultivo ecológico) Merluza a la bilbaina Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	2 Crema de calabacines Albóndigas caseras con patatas dado  Fruta de temporada Pan y agua	3 Espirales con tomate Rape a la madrileña Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	4 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	5 Crema de verduras Filete de pollo a la plancha Ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada/yogur Pan y agua
8  NO LECTIVO	9 Arroz con tomate Tortilla francesa Ensalada de la huerta Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	10 Alubias blancas estofadas Croquetas con jamón Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	11 Macarrones con tomate Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan y agua	12 Judías verdes rehogadas Cinta de lomo al ajillo al horno Puré de patatas Fruta de temporada Pan y agua
15 Crema de coliflor/Coliflor con jamón Merluza a la plancha Ensalada de lechuga Fruta de temporada/yogur Pan y agua	16 Crema de calabaza Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	17 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta de temporada Pan y agua	18 Macarrones a la boloñesa Fingers de pollo Ensalada de la huerta Fruta de temporada/Tarta selva trufa Pan y agua	19 <b>El servicio de comedor se ofrecerá este día exclusivamente en el primer ciclo de Infantil</b>
22  NO LECTIVO	23  NO LECTIVO	24  NO LECTIVO	25  NO LECTIVO	26  NO LECTIVO
29  NO LECTIVO	30  NO LECTIVO	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.

