



¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2026 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 21/01/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Arroz con verduras* Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua	3 Espirales a la napolitana Merluza al horno Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua	4 Crema de guisantes Ragout de pollo al ajillo Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	5 Crema de coliflor/Coliflor rehogada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta/yogur natural sin azúcar con plátano Pan y agua	6 Judías pintas estofadas/Puré de judías pintas Rape con tomate Patatas a lo pobre Fruta de temporada Pan y agua
9 Paella* Salmón a la plancha Ensalada de la huerta Fruta/yogur natural sin azúcar con manzana Pan y agua	10 Lentejas a la jardinera (con lentejas de cultivo ecológico) Cinta de Sajonia a la plancha Cuscús Fruta de temporada Pan y agua	11 Crema de zanahorias Tortilla de patata Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua	12 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	13 Judías verdes con tomate Merluza a la gallega Patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua
16 Arroz tres delicias* Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta/yogur natural sin azúcar con plátano Pan y agua	17 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas Albóndigas Puré de patatas Fruta de temporada Pan y agua	18 Alubias blancas estofadas Palometa a la romana Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	19 Crema de brócoli Tortilla francesa Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan y agua	20 Potaje Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua
23 Crema de coliflor/Coliflor con jamón Albóndigas Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua	24 Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua	25 Arroz con tomate Abadejo a la madrileña Ensalada de lechuga Fruta de temporada/gelatina Pan y agua	26 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada Pan y agua	27 Macarrones a la boloñesa Merluza al horno Ensalada de la huerta Fruta de temporada Pan y agua



La SEDCA asesora a GSD en cuestiones relacionadas con la nutrición, revisa los menús y realiza la valoración de los platos.



*Adaptación del plato que se ofrece en el menú general



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.

