



¿Qué comemos hoy?



MARZO 2026 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 23/02/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 Lentejas a la jardinera(cultivo ecológico)(estofado) Merluza en salsa verde (horneado) Patatas a lo provenzal (horneado) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta Pan y agua	3 Espirales con tomate (cocido) Tortilla francesa (horneado) Ensalada de lechuga (crudo) Manzana Pan y agua	4 Crema de calabacines (cocido) Fingers de pollo (frito) Ensalada de tomate (crudo) Plátano. El pan es integral Pan y agua	5 Sopa de picadillo (cocido) Lomo cerdo al ajillo (horneado) Arroz integral (cocido) Pera Pan y agua	6 Crema de calabaza (cocido) Taqitos de atún con salsa de tomate (horneado) Ensalada de lechuga y maíz (crudo) Manzana. El pan es integral Pan y agua
9 Arroz con verduras*(cocido,rehogado) Salmón a la plancha Ensalada de tomate (crudo) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta Pan y agua	10 Crema de guisantes (cocido) Tortilla francesa (horneado) Ensalada mixta (crudo) Pera Pan y agua	11 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas (cocido,rehogado) Albóndigas (horneado,guiso) Patatas a la campesina (horneado) Manzana Pan y agua	12 Sopa de cocido (cocido) Cocido completo (cocido) Plátano Pan y agua	13 Macarrones con tomate (cocido) Abadejo a la molinera (frito) Verduras salteadas (cocido,salteado) Naranja. El pan es integral Pan y agua
16 Judías verdes rehogadas (cocido,rehogado) Albóndigas (horneado,guiso) Patatas dado (frito) Manzana Pan y agua	17 Alubias blancas estofadas (estofado) Merluza al horno Ensalada mixta (crudo) Plátano Pan y agua	18 Espirales a la napolitana (cocido,rehogado) Tortilla de patata (horneado) Ensalada de lechuga y zanahoria (crudo) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral Pan y agua	19 Crema de coliflor (cocido) Ragout de pollo al ajillo (asado) Arroz Pilaw (cocido) Pera Pan y agua	20 Fideuá de verduras*(guisado) Salmón al horno Ensalada de tomate y maíz (crudo) Naranja. El pan es integral Pan y agua
23 Lentejas estofadas (con lentejas de cultivo ecológico)(estofado) Tortilla francesa (horneado) Ensalada de tomate (crudo) Manzana Pan y agua	24 Arroz tres delicias*(cocido,rehogado) Merluza al horno Ensalada mixta (crudo) Pera Pan y agua	25 Crema de brócoli/Brócoli rehogado(cocido,rehogado) Cinta de lomo adobada a la plancha Ensalada mixta con pasta integral (cocido,crudo) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral Pan y agua	26 Sopa de cocido (cocido) Cocido completo (cocido) Plátano Pan y agua	27 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.

