



¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2026 | GSD Guadarrama - MENÚ 9 (nivel 3, 4 y 5) - Actualizado: 25/03/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 NO LECTIVO	7 Lentejas con chorizo (con lentejas de cultivo ecológico)(estofado) Taquitos de atún con salsa de tomate (horneado) Patatas panaderas (horneado) Manzana Pan y agua	8 Crema de calabaza (cocido) Cinta de Sajonia a la plancha Ensalada mixta con queso (crudo) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral Pan y agua	9 Sopa de cocido (cocido) Cocido completo (cocido,horneado) Plátano Pan y agua	10 Paella*(cocido,rehogado) Merluza al horno Ensalada de lechuga y zanahoria rallada(crudo) Naranja. El pan es integral Pan y agua
13 Judías verdes con jamón (rehogado) Merluza al horno Ensalada mixta de pasta integral (crudo,cocido) Pera Pan y agua	14 Arroz con verduras*(con arroz integral)(cocido) Huevos con atún (cocido) Ensalada de lechuga y maíz (crudo,maíz cocido) Manzana Pan y agua	15 Espirales tres delicias*(cocido,rehogado) Pastel de verdura (horneado) Ensalada de tomate (crudo) Naranja. El pan es integral Pan y agua	16 Alubias blancas con verduras y huevo(estofado, huevo cocido) Abadejo a la molinera (frito) Ensalada mixta (crudo) Plátano Pan y agua	17 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo(cocido,rehogado) Ragout de pollo al chilindrón (horneado, salsa rehogada) Cous cous (cocido) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral Pan y agua
20 Lentejas a la jardinera(cultivo ecológico)(estofado) Cinta de lomo a la plancha Patatas a la campesina (horneado) Naranja Pan y agua	21 Arroz con tomate(con arroz integral)(cocido) Merluza en salsa verde (horneado) Ensalada mixta (crudo) Pera Pan y agua	22 Fideuá de verduras*(guisado) Tortilla de patata casera (horneado) Ensalada de tomate (crudo) Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral Pan y agua	23 Sopa de cocido (cocido) Cocido completo (cocido,horneado) Plátano Pan y agua	24 Crema de guisantes (cocido) Filete de pollo empanado (frito) Ensalada de lechuga (crudo) Manzana. El pan es integral Pan y agua
27 Macarrones a la boloñesa(con pasta integral)(cocido,rehogado) Merluza al horno Ensalada mixta (crudo) Pera Pan y agua	28 Alubias pintas con chorizo/Puré de alubias pintas(estofado,cocido) Tortilla de espinacas(cocido,horneado) Ensalada de lechuga y maíz (crudo,maíz cocido) Naranja Pan y agua	29 Crema de brócoli/Brócoli rehogado(cocido,rehogado) Ragout de pollo (guisado) Patatas horneadas Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral Pan y agua	30 Arroz tres delicias*(con arroz integral)(cocido) Taquitos de atún con salsa de tomate (horneado) Ensalada de lechuga (crudo) Plátano 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.

