



# ¿Qué comemos hoy?



ABRIL 2026 | GSD Buitrago - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 23/03/2026

| LUNES                                                                                                                                                                                                          | MARTES                                                                                                                                                                                                                                       | MIÉRCOLES                                                                                                                                                                                                                                     | JUEVES                                                                                                                                                                                                          | VIERNES                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                              | 1<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                                                                               | 2<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                                                 | 3<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 6<br>NO LECTIVO                                                                                                                                                                                                | 7<br>Lentejas con chorizo (con lentejas de cultivo ecológico)(estofado)<br>Taquitos de atún con salsa de tomate (horneado)<br>Patatas panaderas (horneado)<br>Manzana<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 783 ● Prot: 28.25 ● Lip: 31.79 ● H C: 73.26 | 8<br>Crema de calabaza (cocido)<br>Cinta de Sajonia a la plancha<br>Ensalada mixta con queso (crudo)<br>Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 614 ● Prot: 32.33 ● Lip: 26.48 ● H C: 35.42    | 9<br>Sopa de cocido (cocido)<br>Cocido completo (cocido,horneado)<br><br>Plátano<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 929 ● Prot: 55.94 ● Lip: 34.77 ● H C: 61.49                                                         | 10<br>Paella mixta (cocido,rehogado)<br>Merluza al horno<br>Ensalada de lechuga y zanahoria rallada(crudo)<br>Naranja. El pan es integral<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 639 ● Prot: 39 ● Lip: 19.25 ● H C: 50.02                                                                                  |
| 13<br>Judías verdes con jamón (rehogado)<br>Dorada al horno<br>Ensalada mixta de pasta integral (crudo,cocido)<br>Pera<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 576 ● Prot: 30.41 ● Lip: 22.18 ● H C: 36.95                  | 14<br>Arroz con verduras(con arroz integral)(cocido)<br>Huevos con atún (cocido)<br>Ensalada de lechuga y maíz (crudo,maíz cocido)<br>Manzana<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 705 ● Prot: 26.34 ● Lip: 26.14 ● H C: 64.28                         | 15<br>Tallarines tres delicias (cocido,rehogado)<br>Pastel de verdura (horneado)<br>Ensalada de tomate (crudo)<br>Naranja. El pan es integral<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 813 ● Prot: 27.76 ● Lip: 28.42 ● H C: 75.3                           | 16<br>Alubias blancas con verduras y huevo(estofado, huevo cocido)<br>Abadejo a la molinera (frito)<br>Ensalada mixta (crudo)<br>Plátano<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 738 ● Prot: 33.03 ● Lip: 26.77 ● H C: 65.23 | 17<br>Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas con ajo(a elegir)(cocido,rehogado)<br>Contramuslo de pollo al chilindrón (horneado)<br>Cous cous (cocido)<br>Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 885 ● Prot: 40.01 ● Lip: 41.69 ● H C: 60.91 |
| 20<br>Lentejas a la jardinera(cultivo ecológico)(estofado)<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Patatas a la campesina (horneado)<br>Naranja<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 642 ● Prot: 37.68 ● Lip: 23.1 ● H C: 46.07 | 21<br>Arroz con tomate(con arroz integral)(cocido)<br>Merluza en salsa verde (horneado)<br>Ensalada mixta (crudo)<br>Pera<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 870 ● Prot: 27.14 ● Lip: 36.7 ● H C: 71.04                                              | 22<br>Fideuá de verduras (guisado)<br>Tortilla de patata casera (horneado)<br>Ensalada de tomate (crudo)<br>Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 712 ● Prot: 13.3 ● Lip: 33.54 ● H C: 61.87 | 23<br>Sopa de cocido (cocido)<br>Cocido completo (cocido,horneado)<br><br>Plátano<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 929 ● Prot: 55.94 ● Lip: 34.77 ● H C: 61.49                                                        | 24<br>Crema de guisantes/Guisantes con jamón(cocido,rehogado)(a elegir)<br>Filete de pollo empanado (frito)<br>Ensalada de lechuga (crudo)<br>Manzana. El pan es integral<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 743 ● Prot: 49.3 ● Lip: 25.07 ● H C: 55.33                                                |
| 27<br>Macarrones a la boloñesa(con pasta integral)(cocido,rehogado)<br>Merluza al horno<br>Ensalada mixta (crudo)<br>Pera<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 693 ● Prot: 36.55 ● Lip: 23.45 ● H C: 58                  | 28<br>Alubias pintas con chorizo (estofado)<br>Tortilla de espinacas(cocido,horneado)<br>Ensalada de lechuga y maíz (crudo,maíz cocido)<br>Naranja<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 594 ● Prot: 29.56 ● Lip: 18.99 ● H C: 43.75                    | 29<br>Brócoli rehogado<br>Ragout de pollo (guisado)<br>Patatas horneadas<br>Yogur natural sin azúcar con fruta/fruta.El pan es integral<br>Pan y agua<br><br>Kcal: 562 ● Prot: 46.45 ● Lip: 14.08 ● H C: 33.32                                | 30<br>Arroz tres delicias(con arroz integral)(cocido)<br>Taquitos de atún con salsa de tomate (horneado)<br>Ensalada de lechuga (crudo)<br>Plátano<br>Pan y agua<br><br>Falta asociar nutrientes en primero     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |





## 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.

