



¿Qué comemos hoy?



FEBRERO 2026 | GSD EI Escorial - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 21/01/2026

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Arroz con verduras Tortilla francesa Ensalada de lechuga Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 688 ● Prot: 13.79 ● Lip: 31.65 ● H C: 60.81</p>	<p>3</p> <p>Espirales a la napolitana Merluza al horno Verduras salteadas Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 712 ● Prot: 33.98 ● Lip: 24.67 ● H C: 62.66</p>	<p>4</p> <p>Crema de guisantes/Guisantes con jamón (a elegir) Pollo al ajillo Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 613 ● Prot: 54.94 ● Lip: 17.77 ● H C: 33.02</p>	<p>5</p> <p>Coliflor rehogada Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta/yogur natural sin azúcar con plátano Pan y agua</p> <p>Kcal: 501 ● Prot: 31.13 ● Lip: 20.21 ● H C: 19.7</p>	<p>6</p> <p>Judías pintas estofadas Rape con tomate Patatas a lo pobre Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 801 ● Prot: 36.84 ● Lip: 33.85 ● H C: 62.2</p>
<p>9</p> <p>Paella Boquerones en tempura Ensalada de la huerta Fruta/yogur natural sin azúcar con manzana Pan y agua</p> <p>Kcal: 790 ● Prot: 28.98 ● Lip: 34.57 ● H C: 64.54</p>	<p>10</p> <p>Lentejas a la jardinera (con lentejas de cultivo ecológico) Cinta de Sajonia a la plancha Cuscús Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 767 ● Prot: 42.02 ● Lip: 20.72 ● H C: 77.2</p>	<p>11</p> <p>Crema de zanahorias Tortilla de patata Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 532 ● Prot: 6.96 ● Lip: 23.72 ● H C: 46.43</p>	<p>12</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37</p>	<p>13</p> <p>Judías verdes con tomate Merluza a la gallega Patatas cocidas Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 480 ● Prot: 20.9 ● Lip: 16.2 ● H C: 37.23</p>
<p>16</p> <p>Arroz tres delicias Cinta de lomo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta/yogur natural sin azúcar con plátano Pan y agua</p> <p>Kcal: 779 ● Prot: 37.67 ● Lip: 34.15 ● H C: 53.46</p>	<p>17</p> <p>Zanahorias rehogadas Ragout de ternera Puré de patatas Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 636 ● Prot: 28.95 ● Lip: 26.53 ● H C: 44.69</p>	<p>18</p> <p>Alubias blancas estofadas Palometa a la romana Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 673 ● Prot: 36.08 ● Lip: 24.9 ● H C: 51.09</p>	<p>19</p> <p>Crema de brócoli Huevos revueltos con atún Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 541 ● Prot: 17.92 ● Lip: 27.26 ● H C: 30.36</p>	<p>20</p> <p>Potaje Filete de pollo a la plancha Ensalada mixta Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 687 ● Prot: 56.38 ● Lip: 21.22 ● H C: 43.27</p>
<p>23</p> <p>Coliflor con jamón Albóndigas Arroz Pilaw Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 773 ● Prot: 25.26 ● Lip: 32.66 ● H C: 62.24</p>	<p>24</p> <p>Lentejas estofadas Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 597 ● Prot: 20.94 ● Lip: 24.2 ● H C: 48.65</p>	<p>25</p> <p>Arroz con tomate Abadejo a la madrileña Ensalada de lechuga Fruta de temporada/gelatina Pan y agua</p> <p>Kcal: 818 ● Prot: 25.01 ● Lip: 33.71 ● H C: 76.14</p>	<p>26</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37</p>	<p>27</p> <p>Macarrones a la boloñesa Dorada al horno Ensalada de la huerta Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>Kcal: 683 ● Prot: 36.69 ● Lip: 23.31 ● H C: 56.88</p>



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



En este menú se indican las kilocalorías y macronutrientes (en gramos) de una ración media aproximada



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.

