



¿Qué comemos hoy?



JUNIO Mar | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 01/9 /Mar

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Ensalada de arroz Tortilla francesa con queso Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua Kcal: 790 ● Prot: 24.38 ● Lip: 37.98 ● H C: 60.59	Judías verdes con patatas cocidas Bacalao a la bilbaína Ensalada de tomate Fruta Pan y agua Kcal: 642 ● Prot: 24.47 ● Lip: 33.9 ● H C: 35.22	Ensalada de garbanzos Cinta de lomo al ajillo al horno Calabacines en fritura Fruta Pan y agua Kcal: 764 ● Prot: 41.58 ● Lip: 32.41 ● H C: 50.98	Espaguetis a la carbonara Filete de pavo braseado a la plancha Verduras salteadas Fruta/gelatina Pan y agua Kcal: 666 ● Prot: 29.97 ● Lip: 22.87 ● H C: 58.31
7	8	9	10	11
Ensalada alemana de patata Merluza a la gaditana Ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua Kcal: 937 ● Prot: 29.73 ● Lip: 60.24 ● H C: 43.57	Lentejas campesinas Chuleta de Sajonia a la plancha Ensalada de tomate y patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal: 884 ● Prot: 38.08 ● Lip: 39.63 ● H C: 67.57	Macarrones a la napolitana (con pasta de cultivo ecológico) Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta Pan y agua Kcal: 667 ● Prot: 17.99 ● Lip: 29.26 ● H C: 57.9	Alubias blancas con verduras y huevo Pollo en pepitoria Arroz Pilaw Fruta Pan y agua Kcal: 863 ● Prot: 63.11 ● Lip: 25.64 ● H C: 71.82	Ensalada de ave Salmón con salsa Colbert Patatas a lo pobre Fruta/Helado Pan y agua Kcal: 956 ● Prot: 43.9 ● Lip: 59.16 ● H C: 36.11
14	15	16	17	18
Crema de calabacines/Parrillada de calabacín/Gazpacho (a elegir) Escalope de ternera empanado Ensalada mixta Fruta Pan y agua Kcal: 647 ● Prot: 30.64 ● Lip: 24.92 ● H C: 49.55	Arroz con verduras Merluza a la vasca Patatas a lo provenzal Fruta/yogur Pan y agua Kcal: 908 ● Prot: 33.06 ● Lip: 41.35 ● H C: 75.7	Judías pintas estofadas Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua Kcal: 684 ● Prot: 22.26 ● Lip: 27.05 ● H C: 63.28	Espirales con atún y tomate Lomo asado en su jugo Salteado de verduras mediterráneo Fruta/piña en su jugo-melocotón en almíbar Pan y agua Kcal: 757 ● Prot: 38.14 ● Lip: 30.5 ● H C: 56.31	Ensalada de garbanzos Croquetas con jamón Pisto manchego Fruta Pan y agua Kcal: 849 ● Prot: 27.4 ● Lip: 36.81 ● H C: 74.34
21	22	23	24	25
Pizza Cuatro estaciones Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada mixta y patatas fritas Fruta/Helado Pan y agua Kcal: 963 ● Prot: 45.57 ● Lip: 49.42 ● H C: 55.73	Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas.../Gazpacho (a elegir) Pollo Cordon bleu Ensalada de lechuga Fruta, refrescos Pan y agua Kcal: 683 ● Prot: 33.25 ● Lip: 26.81 ● H C: 51.41	Macarrones a la italiana (con pasta de cultivo ecológico) Salmón a la plancha Verduras salteadas Fruta Pan y agua Kcal: 819 ● Prot: 36.53 ● Lip: 34.3 ● H C: 66.79	Lentejas de la abuela Tortilla francesa Ensalada de tomate Fruta Pan y agua Kcal: 623 ● Prot: 24.09 ● Lip: 25.74 ● H C: 48.65	Judías verdes con jamón Hamburguesa a la plancha Patatas dado Fruta/gelatina Pan y agua Kcal: 847 ● Prot: 31.64 ● Lip: 47.75 ● H C: 45.38
28	29	30		
NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		





FIN DE CURSO: • **Ed. Infantil (1er ciclo)** > 30 de julio
 • **Ed. Infantil (2º ciclo)** y **1º, 2º y 3º Ed. Primaria** > 22 de junio
 • **4º, 5º y 6º Ed. Primaria** > 24 de junio • **1º y 2º ESO** > 25 de junio • **3º y 4º ESO y 1er Curso de FP Grado Superior** > 23 de junio • **FP Grado Medio y 2º curso FP Grado Superior** > 25 de junio •
Bachillerato > Según calendario EvAU

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.

