



¿Qué comemos hoy?



SEPTIEMBRE 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 27/07/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO
6 Sopa de picadillo Delicias de jamón y queso Ensalada mixta Fruta/Helado Pan y agua Kcal: 724 ● Prot: 20.41 ● Lip: 30.87 ● H C: 64.61	7 Lentejas campesinas Bacalao con tomate Patatas a lo provenzal Fruta Pan y agua Kcal: 754 ● Prot: 34.09 ● Lip: 29.16 ● H C: 65.3	8 Ensalada campera Cinta de lomo empanada Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua Kcal: 820 ● Prot: 34.01 ● Lip: 38.89 ● H C: 59.29	9 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Huevos revueltos con jamón y tomate Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal: 749 ● Prot: 18.15 ● Lip: 41.9 ● H C: 47.79	10 Fideuá mixta Pollo al ajillo Ensalada de tomate Fruta/yogur Pan y agua Kcal: 776 ● Prot: 66.28 ● Lip: 22.29 ● H C: 51.63
13 Ensalada de arroz Fletán a la milanesa Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua Kcal: 831 ● Prot: 30.58 ● Lip: 33.54 ● H C: 75.8	14 Crema de calabacines/Tempura de verduras/Gazpacho (a elegir) Albóndigas de la abuela con patatas dado Fruta Pan y agua Kcal: 819 ● Prot: 21.28 ● Lip: 41.46 ● H C: 64.77	15 Tallarines a la italiana Salmón a la plancha Ensalada mixta Fruta/gelatina Pan y agua Kcal: 769 ● Prot: 34.97 ● Lip: 33.11 ● H C: 58.41	16 Potaje de garbanzos estofados Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de tomate Fruta Pan y agua Kcal: 657 ● Prot: 18.13 ● Lip: 25.22 ● H C: 62.72	17 Ensaladilla rusa Filete de pavo a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua Kcal: 788 ● Prot: 41.25 ● Lip: 43.87 ● H C: 29.74
20 Lentejas a la antigua (con lentejas de cultivo ecológico) Tortilla francesa con jamón york Ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua Kcal: 666 ● Prot: 28.96 ● Lip: 28.22 ● H C: 48.85	21 Ensalada de ave Merluza a la madrileña Patatas a la campesina Fruta Pan y agua Kcal: 811 ● Prot: 40.08 ● Lip: 42.72 ● H C: 43.35	22 Arroz tres delicias Lomo asado en su jugo Salteado de verduras mediterráneo Fruta/yogur Pan y agua Kcal: 876 ● Prot: 38.47 ● Lip: 39.73 ● H C: 63.65	23 Crema de zanahorias/Zanahorias rehogadas.../Gazpacho (a elegir) Pizza Cuatro estaciones Ensalada mixta y patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal: 927 ● Prot: 27.21 ● Lip: 48.68 ● H C: 68.38	24 Ensalada de verano Ragout de pollo Ensalada de lechuga Fruta/Helado Pan y agua Kcal: 752 ● Prot: 51.7 ● Lip: 28.75 ● H C: 46.12
27 Judías verdes rehogadas / Gazpacho Hamburguesa a la plancha Ensalada mixta y patatas dado Fruta Pan y agua Kcal: 888 ● Prot: 29.73 ● Lip: 53.2 ● H C: 46.55	28 Ensalada campera Fletán a la molinera Ensalada de lechuga Fruta/Helado Pan y agua Kcal: 776 ● Prot: 29.97 ● Lip: 36.87 ● H C: 57	29 NO LECTIVO	30 Espaguetis a la carbonara Filete de pollo a la plancha Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua Kcal: 732 ● Prot: 54.31 ● Lip: 22.39 ● H C: 53.42	





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.

