



# ¿Qué comemos hoy?



OCTUBRE 2021 | GSD Guadarrama - MENÚ GENERAL (desde 1º de Ed. Primaria) - Actualizado: 20/09/2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 Arroz con verduras Atún con tomate Patatas panaderas Fruta/piña en su jugo-melocotón en almibar Pan y agua  Kcal: 866 ● Prot: 28.93 ● Lip: 38.15 ● H C: 76.45
4 NO LECTIVO	5 Lentejas campesinas Pollo en pepitoria Arroz Pilaw Fruta Pan y agua  Kcal: 863 ● Prot: 62.76 ● Lip: 24.5 ● H C: 74.3	6 Espinacas a la crema Merluza en salsa Patatas fritas Fruta Pan y agua  Kcal: 851 ● Prot: 33.93 ● Lip: 43.92 ● H C: 55.84	7 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta Pan y agua  Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	8 Macarrones a la boloñesa (con pasta de cultivo ecológico) Bacalao a la plancha con salsa de yogur Verduras salteadas Fruta Pan y agua  Kcal: 817 ● Prot: 28.45 ● Lip: 34.67 ● H C: 71.77
11 NO LECTIVO	12 NO LECTIVO	13 Judías verdes rehogadas Chuleta de Sajonia a la plancha Patatas a la campesina Fruta/yogur Pan y agua  Kcal: 650 ● Prot: 31.11 ● Lip: 30.93 ● H C: 36.6	14 Arroz a la milanesa Huevos revueltos con jamón y tomate Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua  Kcal: 815 ● Prot: 22.85 ● Lip: 41.9 ● H C: 60.07	15 Crema de verduras/Menestra de verduras (a elegir) Albóndigas caseras con patatas dado  Fruta Pan y agua  Kcal: 775 ● Prot: 23.58 ● Lip: 37.57 ● H C: 59.41
18 Paella Tortilla francesa Ensalada mixta Fruta/yogur Pan y agua  Kcal: 738 ● Prot: 26.16 ● Lip: 31.12 ● H C: 61.41	19 Lentejas de la abuela (con lentejas de cultivo ecológico) Medallón empanado de merluza y surimi Ensalada de tomate y queso Fruta Pan y agua  Kcal: 761 ● Prot: 34.26 ● Lip: 26.47 ● H C: 71.66	20 Pastel de verduras Filete de pavo braseado a la plancha Ensalada de lechuga Fruta Pan y agua  Kcal: 593 ● Prot: 30.71 ● Lip: 24.51 ● H C: 39.09	21 Sopa de cocido Cocido completo  Fruta Pan y agua  Kcal: 909 ● Prot: 55.48 ● Lip: 34.73 ● H C: 59.37	22 Espirales a la napolitana Calamares a la romana Parrillada de calabacín Fruta Pan y agua  Kcal: 788 ● Prot: 22.02 ● Lip: 35.94 ● H C: 67.29
25 Judías verdes con tomate Chuleta de cerdo a la plancha Patatas codorniz Fruta Pan y agua  Kcal: 896 ● Prot: 29.55 ● Lip: 56.46 ● H C: 41.88	26 Arroz tres delicias Merluza a la bilbaína Ensalada mixta Fruta Pan y agua  Kcal: 853 ● Prot: 28.64 ● Lip: 42.04 ● H C: 64.02	27 Sopa de picadillo Tortilla de patata Asadillo de pimientos y ensalada de lechuga Fruta/yogur Pan y agua  Kcal: 583 ● Prot: 17.77 ● Lip: 21.25 ● H C: 52.12	28 Alubias blancas con verduras y huevo Bocados de atún con salsa de tomate Patatas dado Fruta Pan y agua  Kcal: 834 ● Prot: 27.22 ● Lip: 36.84 ● H C: 72.62	29 Crema de calabaza/Salteado de verduras mediterráneo (a elegir) Lasaña de carne Ensalada de tomate Fruta Pan y agua  Kcal: 773 ● Prot: 22.91 ● Lip: 32.74 ● H C: 69.95





## 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...
<b>Primeros</b>	Arroz/pasta, patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
	Verduras	Arroz/pasta o patatas
<b>Segundos</b>	Carne (vaca, cerdo, aves)	Pescado o huevos
	Pescado	Carne magra o huevo
	Huevo	Pescado o carne
<b>Postres</b>	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.

